Диля Еникеева

СЕКС-МЕНЮ XXI века



СУПЕР-ЛЮБОВНИЦА

Как ею стать

ЭКСМО



СЕКС-МЕНЮ XXI *века*

Читайте
КНИГИ
ведущего
российского
сексолога
и психотерапевта
Дили ЕНИКЕЕВОЙ,
вышедшие
в издательстве
«ЭКСМО»

В серии «Секс-меню XXI Века»:

Суперсекс. Для супругов и любовников
Секс-деликатесы. Для любителей экспериментов
Суперлюбовница. Как ею стать
Суперлюбовник. Как им стать

В серии «Психология любви и брака»:

Любовь: война полов?

ЭНЦИКЛОПЕДИЯ ЛЮБВИ И СЕКСА
ДЛЯ ВСЕЙ СЕМЬИ

ЛЮБОВЬ и СЕКС
Энциклопедия для супругов и любовников

Диля ЕНИКЕЕВА

СУПЕР-ЛЮБОВНИЦА

Как ею стать

МОСКВА ЭКСМО *2004*

ББК 87.7
Е 63

Оформление художника *С. Курбатова*

Еникеева Д. Д.
Е 63 Суперлюбовница. Как ею стать. — М.: Изд-во Эксмо, 2004. — 320 с.

ISBN 5-699-07382-5

Женщина может все. Если захочет. Однако большинство наших соотечественниц почему-то даже не догадывается об этом. Как реализовать свои самые сокровенные желания, что делать, если партнер сачкует в постели, где граница между правдой и мифами о женском оргазме, бывают ли фригидные женщины — об этом и о многом другом вы узнаете из новой книги Дили Еникеевой.

ББК 87.7

ISBN 5-699-07382-5

От автора

Гостья одной телепередачи, отвечая на вопрос теста «Что повышает вам настроение?», где среди вариантов ответов были секс и деньги, сказала: «Секс». Телезритель, который должен был угадать ее ответ, ошибся, выбрав деньги. Ведущий передачи уточнил у героини: «Вы честно ответили на этот вопрос?» — а когда та уверенно подтвердила, что была искренней, заявил: «А я бы предпочел деньги».

В этой короткой дискуссии высветилось различное отношение сильного и слабого полов к приоритетам. Мужчины больше ориентированы на социальные цели, и материальное благополучие является наглядным подтверждением их успеха. Для женщин же важнее взаимоотношения с противоположным полом вообще и с любимым мужчиной — в частности. А секс — это неотъемлемая принадлежность человеческой жизни, в идеале — апогей любви.

Так что напрасно некоторые представители сильного пола утверждают, что их современницы меркантильны. Да, к деньгам можно быть безразличным только при их неограниченном количестве, и все же презренный металл не занимает первостепенного места в числе женских приоритетов.

Многие мои пациентки, не удовлетворенные своей интимной жизнью, говорят: «Муж мало зарабатывает, но я готова с этим примириться, если бы в постели у нас все было хорошо. А из-за того, что в сексе полный разлад, мы часто ссоримся, и семейная жизнь просто невыносима». На примере этих представительниц прекрасного пола вы, мои читатели, убедитесь, что они ничуть не кривят душой.

Когда удается реализовать самые сокровенные желания, женщина в восторге бросается мужу (или любовнику) на шею и готова все ему простить. Да порой и прощать-то уже ничего не требуется: наслаждение, которое оба испытывают во время интимной близости, положительно влияет на их отношения вне спальни, и вот пара, чья жизнь раньше была «невыносимой», уже смотрит друг на друга влюбленными глазами. Мужчины не эгоисты, им тоже хочется, чтобы любимая получала удовольствие от секса, но некоторые просто не знают, как этого достичь.

Эта книга поможет вам реализовать свои заветные желания, чтобы интимная жизнь стала для вас не головной болью, а Песнью Песней.

ДИЛЯ ЕНИКЕЕВА,
ВРАЧ-ПСИХИАТР, КАНДИДАТ МЕДИЦИНСКИХ НАУК

30 постулатов настоящей женщины

Как и во всех книгах этой серии, время от времени мы с вами будем делать паузу для смехопсихотерапии. Для этого здесь приведены ироничные фразы-перифразы и анекдоты на тему, которую мы обсуждаем. А теперь для начала предлагаю вам небольшую разминку чувства юмора.

Итак, настоящая женщина:

❖ Произошла не от Адама, а от змея-искусителя.

❖ Собираясь в театр или на концерт, тщательно укладывает волосы на затылке.

❖ Если бы ей довелось жить сначала, сделала бы те же ошибки, но быстрее.

❖ От счастья уже на седьмом месяце.

❖ Умеет расслышать мелодию марша Мендельсона в голосе мужчины.

❖ Немножко любит мужчину и очень хорошо его понимает.

❖ Жалеет побежденных, но изменяет им с победителями.

❖ Сознает, как ей повезло – родиться ЖЕНЩИНОЙ.

❖ Уверена, что, несмотря на прошлую счас-

тливую жизнь, настоящая жизнь начинается только после климакса.

- ❖ Всегда оставляет за собой последнее слово, даже если это слово «ДА».
- ❖ Работает не над собой, а над мужем.
- ❖ Готова жертвовать собой, если предоставится подходящий случай и если это доставит ей удовольствие.
- ❖ Меняет не мужей, а перчатки и любовников.
- ❖ Мешает жить мужчине, но украшает его жизнь.
- ❖ Всегда найдет мужчину, которого не заслуживает.
- ❖ Мужчина для нее не проблема, а решение.
- ❖ Решив похудеть, не налегает на диету.
- ❖ Не жалуется на свои несчастья, а отравляет ими жизнь мужчине.
- ❖ Умеет найти мужчину, у которого есть то, что ей нужно, и знает, что с этим делать.
- ❖ Не следует дурным советам, а опережает их.
- ❖ Владеет искусством притворяться естественно.
- ❖ Жертвует собой ради победы над мужчиной.
- ❖ Позволит разорваться сердцу мужчины, но не своему новому платью.
- ❖ Предпочитает переваривать тоску обыденщины в сладком соусе.
- ❖ Умеет сделать счастливыми многих мужчин, а несчастливым лишь одного.
- ❖ Даже потеряв репутацию, сумеет этим воспользоваться.
- ❖ Догадывается о намерениях мужчины, о которых тот и не подозревает.
- ❖ Выглядит так, что ни один мужчина-одногодок не назовет ее ровесницей.
- ❖ Теряя голову, заботится о шее.
- ❖ Никогда не покажет мужчине свое нижнее белье без определенных намерений.

От воздержания еще никто не умер, но и не родился

Проблема секса в жизни нашей женщины занимает примерно пятое-шестое место между проблемами новых колготок и взаимоотношениями с начальником. Впрочем, некоторые женщины все эти три проблемы ухитряются решать комплексно.



Е. Пантелеев

Мне нередко приходится слышать от своих пациентов: «Нет времени на секс». Однако, по сути, это всего лишь отговорка.

На свете немало вещей, дающих моральное удовлетворение и доставляющих удовольствие. Достижения на профессиональном поприще, успешная карьера, вкусная еда, красивая одежда, уютная квартира, ухоженный сад на даче, хорошая книга, отличный кинофильм, приятная музыка – все это и многое другое приносит человеку радость. И вместе с тем требует немало времени.

Коммерсант тратит долгие часы на деловые переговоры и повседневную суету, домохозяйка создает кулинарные шедевры, дачники с энтузиазмом возделывают свой загородный участок,

супруги проводят вечера возле телевизора, дамы ведут многочасовые телефонные разговоры с подругами и устраивают посиделки с обсуждением животрепещущих женских проблем, а мужчины сидят за «рюмкой чая», разглагольствуя о том, что волнует сильную половину человечества.

И все они при этом жалуются, что у них не остается времени на секс. Как же так? Разве висеть на телефоне, вертеться перед зеркалом, ковать деньгу, копаться в грядках, таращиться в телевизор приятнее?

Даже если поставить секс в один ряд с остальными приятными вещами, то почему он оказывается на последнем месте, а то и вовсе вытесняется?!



«Дорогая, готов заниматься с тобой любовью каждую минуту! Но так занят, так занят! Ни единой свободной минутки!»

Д.Е.

Нет такой святыни, ради которой стоило бы постоянно приносить в жертву секс. В данном случае причина и следствие переставлены местами.

Проблема не в том, что секс отвлекает от важных дел, а в том, что дела отвлекают от секса.

Если, по вашему мнению, вы не против заниматься любовью, но хронически нет времени на плотские радости, это означает, что время есть — ведь только вы сами решаете, на что его потратить, — но нет желания.

Когда человек действительно чего-то хочет, он не ищет оправданий, а добивается желаемого.

Ко мне часто обращаются жены деловых людей, жалующиеся, что муж совсем не уделяет им внимания, весь в своей работе, пропадает на ней допоздна и ему не до супруги и не до секса.

Дело тут вовсе не в занятости. Ни одна работа не занимает все двадцать четыре часа в сутки. Какой бы напряженной ни была деловая жизнь современного коммерсанта, он тоже не отдается ей весь без остатка. Случаются фуршеты-банкеты и прочие развлечения, которые становятся более предпочтительными, чем интимное общение с женой.

Расскажу об одном типичном примере, коих в моей клинической практике было немало.

Супруги Наташа и Владимир женаты около десяти лет. Постельное буйство в далеком прошлом, а теперь «интим» раз в месяц, а то и реже. Муж обычно отговаривается усталостью и занятостью, хотя у него два законных выходных дня, которые он проводит по своему усмотрению, но не в постели. В будни Владимир обычно приходит домой поздно, и первое, что заявляет, войдя в прихожую: «Уф-ф! Устал, как собака!»

Оба они деловые люди, Наташа работает не меньше супруга, но отнюдь не прочь больше внимания уделять радостям плоти. Она прочла немало книг и статей в дамских журналах на данную тему, пробовала щеголять дома в сексуальном белье, использовала прочие приемы из стандартного набора, но с переменным успехом. Завести любовника всего лишь ради физиологических надобностей Наташа не помышляет, мужа она любит и хочет секса именно с ним, а не с кем угодно.

И вот однажды после Наташиных безуспешных попыток у супруга не было эрекции. «Если дальше так пойдет, ты станешь импотентом», — заявила она и привела его ко мне. Владимир и в самом деле испугался утратить потенцию и согласился на курс секс-терапии.



– Сколько раз в неделю нужно иметь жену?
– Как только поженились, имей и имей, иначе ее поимеет другой.

Д.Е.

Затем я попросила его подробно расписать свой распорядок каждого дня – мне Владимир тоже говорил, будто бы очень занят и поэтому у него совершенно нет времени на «интим». И вот пациент сидит напротив, морщит лоб и тужится вспомнить, чем занимался на прошлой неделе. Переговоры, телефонные звонки деловым партнерам, указания подчиненным и их доклад о проделанной работе, просмотр документов – в общем, обычная текучка. После того как Владимир закончил свой опус, я попросила его четко указать, сколько времени потрачено на каждое из перечисленных дел. «Ну, разве я могу вспомнить, сколько занял телефонный разговор или проверка квартального отчета...» – попытался он увильнуть. «Вспоминайте, – посоветовала я. – Это было совсем недавно. Если у вас проблемы с памятью, я назначу вам ноотропные препараты».

Мой ироничный тон подействовал, и пациент, подавив вздох, снова придвинул к себе перечень выполненных дел. Надо сказать, это занятие отняло у него вдвое больше времени. Владимир нервно покусывал ручку, периодически задумчиво смотрел в никуда, печально вздыхал и поднимал на меня несчастные глаза, надеясь разжалобить, но я сидела с видом суровой классной наставницы и не поддавалась на его горестные вздохи и выразительные взгляды. Итог получился именно тот, каковой и ожидался, – масса времени потрачена на всевозможную ерунду и кучу «дел», которые можно вообще не делать.



– Маш, а чем твой муж занимается?
– Строит.
– Ой, что-то не похоже! Ездит на иномарке с телохранителями, сам чистый, одеколоном от него пахнет...
– Но он же капитализм строит, а не коровники!

После продолжительной дискуссии мне удалось убедить Владимира, как и других пациентов, чьи жены жаловались на невнимание мужа и его манкирование «супружеским долгом» под предлогом чрезмерной занятости, что он тратит чересчур много времени впустую.

Кстати, регулярная интимная жизнь вкупе с моими советами по упорядочению рабочего графика пошла на пользу не только семейным отношениям, но и бизнесу. «Я теперь зарабатываю вчетверо больше!» — с гордостью сообщил мне Владимир спустя год после перехода на «новый график».

По Фрейду, один из механизмов психологической защиты именуется сублимацией, что означает переадресовку энергии из одного канала в другой. Родоначальник теории психоанализа имел в виду переключение низменных потребностей на высоко ценимые в обществе проявления деятельности.

В более широком смысле сие означает, что либидо не реализуется так, как ему предназначено природой, а сублимируется в иные сферы, в данном случае — в профессиональную деятельность.



«Он почему-то не реагирует на меня по мужской части».

Д.Е.

Фрейд рассматривал сублимацию как один из наиболее положительных механизмов адаптации индивидуума. В упрощенном понимании, молодой человек (мужчина), вместо того чтобы идти на поводу у примитивных потребностей, реализует себя в социальной сфере, и именно в этом состоит позитив.

Немало примеров тому, как человек (будь то мужчина или женщина) полностью отказывается от интимного общения, буквально одержим своей работой и достигает в ней выдающихся свершений. Гениальные одиночки в науке, искусстве и иных сферах деятельности не редкость.

Однако, согласно французской пословице, все, что много, – плохо, кроме денег. Одержимость чем-либо в ущерб всему остальному, присущему гармоничной личности, – явление негативное.



Реклама: «Ароматизированные презервативы. Если не получится использовать по прямому назначению, можно подать на стол в качестве десерта».

Д.Е.

Известно, что когда какой-либо орган длительное время не выполняет своих функций, в нем происходят определенные изменения. К примеру, мышцы от бездействия атрофируются, а если человек постоянно принимает ферментные препараты, то тем самым подавляется секреция желудочно-кишечного тракта и утрачивается способность производить вещества, необходимые для переваривания пищи.

Примерно то же самое происходит и с сексуальным желанием – если оно регулярно не подкрепляется, то со временем угасает. Чем дольше перерыв в интимной жизни, тем слабее желание. Поначалу для сексуально активного челове-

ка воздержание бывает мучительным, все мысли сконцентрированы на том, с кем бы, как бы осуществить желаемое. Потом это стремление все больше и больше ослабевает, а по истечении определенного времени эротические фантазии абстинента уже не мучают.

Сексуальная абстиненция (то есть резкий отрыв от того, что было раньше) – явление нежелательное, а для женщины – в особенности. Порой уже по одному взгляду на представительницу прекрасного пола можно сказать, как обстоят дела с сексом. Это сказывается на всем облике, настроении, общем тонусе и даже на работоспособности. И, само собой, на здоровье. Первый вопрос, который врач-онколог обычно задает своим пациенткам, касается интимной жизни. При длительном воздержании или нерегулярной половой жизни риск возникновения опухолей существенно возрастает. Больным со злокачественным новообразованием после операции врачи настоятельно рекомендуют упорядочить эту сферу.

Так что, став сексуальными абстинентами, вы причиняете немалый вред собственному здоровью и повышаете риск приобретения онкологических заболеваний.

Эту бы страсть да к ночи...

Разговаривают двое мужчин:
– Сын спрашивает: «Пап, откуда дети берутся?»
– Ничего страшного, дети сейчас рано этим интересуются.
– Да, но мой сын пять лет как женат...

Есть люди из категории, которую я называю ИБД, – имитаторы бурной деятельности. Помните, как Кролик, персонаж сказки «Алиса в Стране Чудес», постоянно бормотал: «Нет времени»? Так и некоторые люди, дабы ощущать собственную нужность и полезность, сами придумывают себе занятия, чтобы потом с удовлетворением заявить: «Кручусь, как белка в колесе!» Да, именно так. Но зачем белка крутится в колесе? Какая от этого польза кому-либо, в том числе и самой белке? Но бедный грызун не виноват, что жестокие люди засунули его туда, а те, кто именует себя homo sapiens, сами, образно говоря, влезают в нечто напоминающее такое колесо.



Всех дел не переделаешь, даже если не начинать.

Г. Малкин

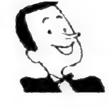
Есть у меня один приятель, который целыми днями сидит на телефоне и «улаживает вопросы». На мой взгляд, это нужно лишь ему одному — чтобы ощущать себя незаменимым. И вот он звонит туда, сюда, с кем-то договаривается, а мне невдомек, почему человек, чьи дела мой знакомый «улаживает», не позвонит или не сходит в нужное учреждение сам. Ведь вопрос-то пустяковый, а добровольный «улаживатель проблем» ни знакомствами, ни какими-либо иными преимуществами не обладает и мало чем может помочь. Но! — участвует в процессе.

Так и некоторые люди, именующие себя деловыми. Вместо того чтобы поручить дело подчиненному, профессионалу в своей области, они ковыряются сами, не обладая ни опытом, ни знаниями. Ищут себе работу, причем это никому, кроме них самих, не нужно, а потом жалуются, что очень устают.

Один мой пациент, совладелец фирмы, сам занимается бухгалтерией. Вместо того чтобы нанять квалифицированного бухгалтера, который будет, как это ныне повсеместно принято в отечественном бизнесе, вести «двойную бухгалтерию», он записывает приход-расход и прочие премудрости на клочках бумаги (причем частенько теряет их), ведет гроссбух, приносит все эти бумажки домой и вечерами сидит и морщит мозг — подсчитывает прибыль.

Его жена по профессии бухгалтер, но трудится в другой фирме. Она пыталась повысить КПД своего супруга, делилась с ним знаниями, уговаривала использовать компьютер — бесполезно. Супруга убеждала его, что если за дело возьмется подкованный специалист, то и учет будет на уровне, и у мужа освободится масса времени. Кстати, свободное время можно было бы использовать для расширения бизнеса, а не только для личной жизни. Но супругу нравится самому ковыряться с расчетами, и он преиспол-

нен довольства, что его никто не обманет, не обворует. А то, что у него просто нет нужных знаний, чтобы проверить, не подворовывают ли подчиненные, ему и в голову не приходит.



Муж, не отрываясь, играет в компьютерные игры. Жена приносит ему кофе. Не отрываясь от экрана и продолжая барабанить по клавишам, он говорит:
– Ты же знаешь, что я пью с сахаром!
– Знаю. Просто мне хотелось услышать твой голос...

Я хорошо знаю жизнь деловых людей, потому что многие мои пациенты люди состоятельные, и могу с уверенностью сказать: значительная часть того, что они делают, – напрасная трата времени. Просто-напросто они не умеют нормально организовать свой труд.

Многим пациентам с неврозами, жалующимся, что работы невпроворот, а на отдых времени не остается, я предлагаю составить перечень дел по убывающей степени значимости – вначале самые важные, затем второстепенные и, наконец, те, которые можно отложить на другой день, на неделю.

Примечательно, что деловые женщины гораздо более организованны и дисциплинированны, чем их коллеги по бизнесу мужского пола. Проявляется это даже в таких вот пустяках. Обычно бизнес-леди после непродолжительного обдумывания быстро составляет требуемый список, а проанализировав его, приходит к выводу, что не очень важные дела можно перекинуть «на потом» без особого ущерба для бизнеса, а то, что она включила в перечень дел, которые можно перенести на другой день или на неделю, – зачастую и вовсе не следует делать. В итоге оказывается, что, если упорядочить ра-

бочий график, остается немало свободного времени, и вовсе не обязательно быть загнанной лошадью, заслуживающей только того, чтобы ее пристрелили.



Освобождение женщин –
это высвобождение женского начала
в мужчине и мужского – в женщине.
Корита Кент

Совсем иное дело с мужчинами-коммерсантами. Многие из них, впрочем, как и деловые дамы, имеют образование, весьма далекое от бизнеса, однако недаром я не устаю повторять: «Женщины могут все!» (с чем представительницы прекрасного пола, кстати, в своем абсолютном большинстве совершенно согласны). Особы так называемого слабого пола легко овладевают новой специальностью и перестраиваются сообразно новым требованиям, да и вообще женская психика гораздо более гибкая и пластичная, чем мужская.



Современные мужчины соревнуются
с женщинами за право именоваться
слабым полом.
Д.Е.

Мужчинам из числа моих пациентов почему-то было довольно сложно выполнить эту простейшую задачу, и они начинали препираться по каждому пункту списка самых неотложных дел, мол, и это важно, и без этого никак не обойтись.

Причем бизнес-дамы, поняв, что я неплохо разбираюсь в премудростях их деятельности, общались со мной на равных, а бизнес-джентльмены поглядывали с чувством превосходства, мол, что ты в этом понимаешь, — твое дело — ле-

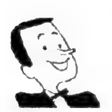
чить, вот и лечи! Да уж... Нет ничего более непробиваемого, чем мужской шовинизм. Порой даже иронией не проймешь.



Муж – это облако в штанах.
Д.Е.

В результате получалось, что пациенты-мужчины отчаянно цеплялись за сложившийся стереотип. Ведь так удобно, когда можно после рабочего дня прийти домой и заявить жене: «Отстань! Я устал!» Очень уважительная причина, чтобы не делать ничего из того, чем в принципе положено заниматься главе семьи.

Помните, как в известном анекдоте Сара говорит: «Я занимаюсь пустяками – ращу детей, веду хозяйство, зарабатываю на жизнь, а мой муж занят важным делом: думает о высоких материях»? Вот примерно так и бывает во многих семьях.



Время за полночь, мужа нет дома. Наконец звонок в дверь. Разъяренная жена открывает со скалкой в руках. Муж, обнимая ее:
– А ты все печешь, дорогая, все печешь...

Все, что я говорила, применительно не только к семьям деловых людей, но и ко многим, кто трудится в менее прибыльной области. Устала супруга или не устала, это, на взгляд мужа, явления второго порядка. Будь добра, голубушка, соответствуй высокому званию жены, раз имеешь штамп в паспорте и носишь мою фамилию: и дом должен быть чистым и уютным, и дети здоровы и присмотрены, и горячий ужин должен ждать главу семьи, а жена встречать благоверного со счастливой улыбкой и, разумеется,

исполнять долг в постели, если мужу захочется. Ведь даже супруги бизнесменов — не обязательно домохозяйки. А в малоимущих семьях — тем более.

На зарплату теперешних мужей детей не прокормишь; даже если оба супруга трудятся, и то зачастую еле сводят концы с концами.



Ночью жена будит мужа.
– Что случилось? – удивляется он.
– Ничего. Просто я не могу понять, как можно спокойно спать, получая такую маленькую зарплату.

Работающая женщина несет на своих плечах двойную нагрузку, но много ли мужей скажут: «Дорогая, тебе нужно памятник поставить. И как только ты все успеваешь?» Ну пусть он даже не произносит красивых слов (а не мешало бы!), пусть хотя бы ценил все, что делает жена, и заботился о ее здоровье, ведь в конечном итоге здоровье женщины — залог благополучия семьи, в первую очередь детей.

Общаясь по роду своей деятельности с тысячами людей, я встречала немало настоящих мужчин и не могу согласиться с мнением некоторых дам, будто мужской род вырождается и кругом одни слабаки. Нет, есть и те, кого по праву можно назвать представителями сильного пола. И все же с большим сожалением должна признать, что современная тенденция такова: женщины в целом становятся все сильнее, а мужчины — слабее.



Раньше мужчина раздумывал, может ли он позволить себе жениться; теперь он раздумывает, может ли он прожить без работающей жены.

Карл Эллстам

Мне часто приходится общаться с представительницами самых разных социальных слоев. В любой женской компании частенько заходит разговор о мужчинах вообще и о своей личной жизни в частности. «Вы правы, когда говорите, что женщина может все» — это я слышала много-много раз.

Недавно сидели мы с дамами, вполне благополучными, — они прилично зарабатывают, вырастили хороших детей, те учатся в престижных учебных заведениях, мои собеседницы ухожены-одеты-элегантны, и все они были солидарны в мнении относительно мужчин. Озвучила его одна из дам, а другие согласно подхватили: «Мы бы и без мужей обошлись, да жалко их, пропадут ведь». Вот так. В старину женщины говорили о мужьях: «Жалеет, значит, любит», — а теперь жалеют жены.



Единственное место, где современный мужчина одерживает верх над женщиной (по крайней мере в позиции «партнер сверху»), — это постель.

Д.Е.

Если уж ваш спутник жизни в постели никуда не годится, а весь свой пыл растрачивает на ерунду, которую почему-то считает очень важным делом, тогда... Но давайте все же не будем рубить сплеча. Ведь жалко его, сильный пол-то... Пропадет ведь без нас, особ слабого пола.

Что делать, если муж сачкует в постели



Женщина может все, что мужчина должен.

А. Круглов

Во многих своих книгах я повторяю: не жалейте мужчин, не верьте их нытью, не взваливайте на свои плечи мужские обязанности, заставьте супруга делать то, что он должен, — и учу своих читательниц принципам разумного эгоизма, который позволяет женщине всегда оставаться Женщиной. В этой серии тоже будет книга на эту тему, а пока вернемся к рассматриваемой проблеме.

Если ваш супруг непрестанно твердит, будто бы у него совсем нет времени на «всякие глупости», в частности на секс, знайте, что это всего лишь отговорка.

Многие женщины искренне верят словам благоверного и, приходя ко мне, сокрушенно сообщают: «Муж так много работает... Мне его жалко, он не высыпается, очень устает, и мне не хочется тормошить его. Разве я могу приставать, когда он еле живой...»

Так вот, милые дамы, открою вам один сек-

рет: мои пациенты очень часто признавались, что использовали эту уловку, чтобы избежать того самого, по поводу чего супруга, жалеючи, не хотела своего мужа тормошить. Как женщины, желая избежать «интима», частенько ссылаются на головную боль и усталость, так же и мужчины применяют эту маленькую хитрость — причина уважительная!



«Может, ты устала или у тебя голова болит?» – с надеждой спросил муж, восходя на супружеское ложе.

Д.Е.

Эту уловку мужья из категории «сачок в постели» используют, чтобы оправдать нежелание заняться любовью, когда не хочется, а также в случаях снижения потенции. Кстати, любой сексопатолог вам подтвердит, что регулярная половая жизнь — лучшая профилактика нарушений эрекции. А вот при нерегулярной как раз и бывают проблемы.

Сексуальный эгоист – потенциальный пациент сексопатолога.

Еще одна хитрость, зачастую практикуемая ленивыми мужьями, — ссылка на недомогание или болезнь. Я лечила не одну тысячу ипохондриков (людей, преувеличенно озабоченных собственным здоровьем и уверенных в наличии неизлечимой болезни, которой на самом деле нет), мнимобольных и симулянтов, изводивших членов своей семьи бесконечными жалобами на здоровье, заставляя заботиться о себе, требуя особого режима (упаси боже потревожить покой «больного», когда он отдыхает!), хотя эти мужчины из категории «лопатой не убьешь» и гораздо здоровее своих бедных жен.

Надо сказать, что ипохондриков, мнимоболь-

ных и симулянтов среди мужской половины человечества значительно больше, чем среди женской. Есть мужчины, у которых, как говорится, то золотуха, то понос, – то сердце покалывает, то поясница ноет, то зуб болит, то живот, то голова раскалывается, то вообще весь организм на части разваливается, – в общем, все не слава богу, дня не проходит без жалоб на здоровье, они постоянно чем-то больны, то одной «болезнью», то другой, то всеми сразу.

Мой вам совет, милые женщины: если с вашим благоверным аналогичная ситуация, не слушайте его нытье, а настаивайте на обращении к психиатру, но ни в коем случае не к терапевту или невропатологу – при желании у каждого из нас что-то можно найти на электрокардиограмме, электроэнцефалограмме, на худой конец гастрит или колит. Между прочим, женщина с гастритом-колитом и диффузными изменениями миокарда может трудиться на двух фронтах, а нытик-мужчина будет лежать с умирающим видом, держась за живот или сердце (в зависимости от того, где нашли «страшную болезнь») и ежедневно оповещать домашних, что у него опять неустойчивый стул, болит желудок или сердце ноет.



«Мой организм под постоянным контролем врачей, но ведет себя как вздумается!»

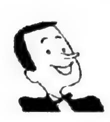
Д.Е.

Если отговорки вашего супруга связаны не с «нездоровьем», а с профессиональной занятостью, попробуйте заставить его проделать то, что я предлагала своим пациентам: написать перечень дел, которые он провернул хотя бы за прошедшую неделю, а потом проанализировать, так ли он сильно перетрудился, как вам говорит. Даже если ваш муж попытается отвертеться –

мол, куда тебе понять эти высокие материи! — не поддавайтесь; для того чтобы понять общий принцип, не обязательно быть профессором.

Если честно, я вообще не верю, когда мужчины говорят: «Я устал». А почему так называемый сильный пол должен уставать больше, чем так называемый слабый? Это что — привилегия пола? Или привилегия отечественных мужчин?

Моя пациентка Ирина рассказывала, что Олег, ее благоверный, вернувшись с работы, ужинает и ложится почивать. Вся семья ходит на цыпочках — папа отдыхает! А когда жена приклонит голову, супруг видит уже десятый (возможно, эротический) сон. Понятное дело, она не станет толкать его в бок, дескать, вставайте, граф, пора заниматься тем, что положено делать на брачном ложе. Часа в три ночи, выспавшись, Олег встает, уходит в гостиную и до утра смотрит видеофильмы или читает. На следующий день все повторяется.



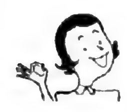
– Где ваш супруг?
– Как всегда, дома со своим четвероногим другом.
– Разве у вас есть собака?
– Собаки нет. Я имела в виду диван.

Неплохо он устроился, не правда ли? На работу Олегу нужно к десяти, до офиса от силы четверть часа прогулочным шагом, так что в его распоряжении шесть с лишним часов отдыха в благостной ночной тишине. И плюс полноценный восьмичасовой сон. И жена не пристает на предмет: «Сходи за картошкой» или «Не пора ли нам заняться любовью?»

«От чего же ваш муж устает?» — спросила я свою пациентку. Восемь часов в день Олег сидит на работе, занимаясь бумагами и отвечая на телефонные звонки, его рабочий день на час короче, чем у Ирины, младшего сынишку из дет-

ского сада забирает она, детьми и домашним хозяйством тоже она занимается. Раньше двенадцати ночи Ирина не ложится, встает в семь утра, чтобы приготовить всем завтрак и успеть отвести сына в детсад. «У него ответственная работа...» — не очень уверенно пояснила моя собеседница.

Оказалось, что «ответственная работа» — не очень-то обременительные обязанности клерка в большой организации, получающего за свой непыльный труд чуть более ста долларов. Кстати, примерно столько же зарабатывает и Ирина. Так кто же из них больше устает?



Быть может, «сильно уставать» стало прерогативой сильного пола?..
Д.Е.

Так что еще раз повторю, мои милые читательницы, не верьте отговоркам своих мужей, это всего лишь маленькие хитрости, с помощью которых они оберегают свой покой и не мытьем, так катаньем добиваются для себя щадящего режима и послаблений — и от домашних обязанностей, и от сексуальных.

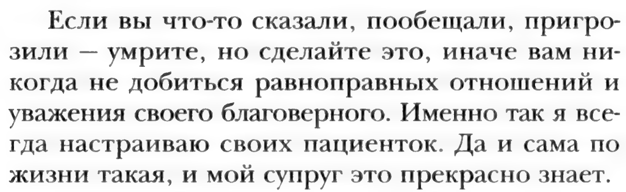


«Мой муж не ангел, но и не мужчина».
Д.Е.

Супруга Ирины мы совместными усилиями «перевоспитали». Детально выяснив, чем занимается ее благоверный на службе, моя пациентка поняла, что без проблем может выполнять те же самые обязанности (ведь женщина может все!), и предложила мужу поменяться местами — она займет место Олега на работе, а он — ее. И плюс на его плечи ложится вся домашняя нагрузка.

Старинная испанская пословица гласит: «Пошла танцевать — надо прижиматься». То есть,

если уж что-то решила, нужно идти до конца. Мягкотелость, половинчатость, уступчивость в таком важном деле, как «перевоспитание» спутника жизни, лишь во вред.

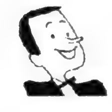


Однажды молодой папаша вывез на улицу коляску с ребенком и стал с нею прогуливаться.
– Послушай, дорогой, – окликает его жена с балкона.
– Оставь меня в покое, – огрызается муж. – У нас все в порядке.
Через час опять раздался голос жены:
– Дорогой...
– Ну чего тебе надо?
– Ты уже больше часа катаешь в коляске дочкину куклу. Может быть, теперь ты немного погуляешь с ребенком?

Если вы что-то сказали, пообещали, пригрозили — умрите, но сделайте это, иначе вам никогда не добиться равноправных отношений и уважения своего благоверного. Именно так я всегда настраиваю своих пациенток. Да и сама по жизни такая, и мой супруг это прекрасно знает.

Вдохновленная моими напутствиями, Ирина не просто озвучила свое предложение, а твердо решила довести дело до конца. Предупредила всех на своей работе, что вместо нее придет супруг (правда, ей пришлось пообещать, что, если муж потерпит фиаско, она потом компенсирует все его огрехи), а сама к десяти явилась на службу мужа и села за его стол. Олег, решив, что слова жены — пустая угроза, тоже пришел туда же, на что Ирина заявила: «А ты зачем сюда притащился? Ты уже час как должен быть на моем рабочем месте! И не забудь, ровно в шесть нужно забрать ребенка из детского сада, дома на-

кормить его, поиграть с ним, потом проверить уроки у старшего сына. И чтобы к моему приходу ужин был готов!» Супруг пытался попрепираться, но она оповестила, что он мешает ей работать, и без особых церемоний выпроводила из кабинета на глазах его изумленных коллег.



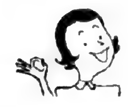
Жена – мужу:
– Ужин скоро будет готов. Потом помою посуду, искупаю детей, уложу их спать, постираю белье, поглажу твои рубашки, и можно будет пойти в кино!
– Очень хорошо. А когда ты сбегаешь за билетами?

Олег на службу Ирины не пошел – он ни черта не смыслит в том, чем занимается жена, а овладеть новой специальностью у него не было ни малейшего желания, да и позориться не хотелось – и отправился домой. Послонялся по квартире, чувствуя себя не в своей тарелке, но в шесть часов все же забрал сынишку из садика. Не мудрствуя лукаво, Олег накормил его хлопьями с молоком, но подвиги на кулинарном фронте ему оказались не по силам. Вскоре пришла Ирина, весело помахивая дамской сумочкой, без привычных пакетов с продуктами, и, узрев пустую плиту и столь же пустой холодильник, возмутилась. Памятуя о том, что, затеяв дело, нужно идти до конца, она безапелляционным тоном заявила супругу: «Немедленно отправляйся в магазин, купи все необходимое, и чтобы через час ужин был готов».

Поделюсь с вами еще одним секретом, милые читательницы: мужчины в своем большинстве отчаянные трусы. Я имею в виду межличностные отношения, а не ситуацию, когда есть возможность помахать кулаками (хотя и в этом де-

ле не так уж много умельцев). Они делают грудь колесом, если чувствуют слабость оппонента, но, если разговаривать с ними с позиции силы, — тут же сникают.

Беда многих женщин в том, что, пытаясь отстоять свои права, они используют в корне неправильную тактику. Зудеть, как осенняя муха о стекло, — неэффективно. Обычно это приводит к прямо противоположному результату: супруг из чувства протеста, желания сохранить остатки самоуважения и показать, кто в доме мужчина, все делает наоборот или попросту игнорирует упреки жены.



Хороший подарок жене на 8 Марта — пила, с красиво выгравированной надписью: «Пили, но знай меру!»

Д.Е.

Гораздо результативнее не пилить, а редко, но ощутимо дать по мозгам. Причем я имею в виду не банальную семейную сцену, а спокойный, без аффектов, аргументированный монолог, в котором изложены лишь логические доводы (но не оскорбления, не ярлыки, не упреки и прочее из арсенала сварливой жены).

Применительно к рассматриваемому случаю — обстоятельный (но еще раз повторю — без нервов! — это действует на сильный пол гораздо убедительнее) анализ вклада каждого из супругов в действо под названием «семейная жизнь».

И еще один секрет, которого не знают многие дамы: современные мужчины как целое гораздо больше, чем женщины, дорожат браком, в котором им психологически комфортно. А кто создает комфорт? Разумеется, жена. Но ей-то это никакого удовольствия не доставляет, а потому она не очень держится за такой союз.

Есть представительницы прекрасного пола,

которые говорят: «Боюсь остаться одна». Но таких теперь меньшинство. Мало того, даже те, кого брак не устраивал, но они сохраняли его из страха перед одиночеством, позже, расставшись с мужем, с удивлением обнаруживали, что, в общем-то, мало что изменилось в худшую сторону. Да, теперь не с кем поскандалить, и это, пожалуй, единственный негатив.



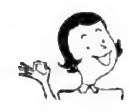
– Почему ты снова вышла замуж?
– Не с кем было поскандалить.

Многие женщины замужем скорее по инерции. Как говорится, волшебная сила привычки...

Так вот, осознав, что супругу очень удобно быть женатым и теряет он при разводе гораздо больше, женщины обретают уверенность в себе, которой им раньше не хватало (и потому они цеплялись за мужа). А мужчина и в самом деле, потеряв семью, утрачивает значительно больше, в частности возможность общаться с детьми, бытовые удобства, собеседницу, привычную сексуальную партнершу (новую еще надо найти, да к тому же привыкать к ней, соответствовать ее потребностям, ведь абы какой любовник ей не нужен, жене же сойдет и такой, какой есть).

Олег, которого в семейной жизни все устраивало, пока еще не сознавал, что приятное, необременительное житье-бытье ему создала жена. На предложение Ирины озаботиться ужином он огрызнулся и попытался затеять ссору, на что супруга спокойно заявила: «Ах, тебе не хочется побывать в моей шкуре? В таком случае собирай свои манатки и уходи. После развода разменяем квартиру, получишь то, что причитается тебе по закону. Полагаю, мне с двумя детьми достанется двухкомнатная квартира, а тебе комната в коммуналке. Но я разменом занимать-

ся не собираюсь, этим придется озаботиться тебе, если желаешь обзавестись своими квадратными метрами». – «Я здесь прописан!» – использовал чисто бабский аргумент муж, которому очень желалось поскорее принять горизонтальное положение и не хотелось уходить с належенного места в пугающую неизвестность. «А мне это по барабану, – невозмутимо отпарировала благоверная. – У меня уже двое детей, третий мне не нужен. Иди в милицию, пожалуйся, что тебя выгнала жена, может быть, посочувствуют».



Мужчина – существо, на шее которого галстук. Женщина – существо, на шее которого дети, дом и мужчина в галстуке.

NN

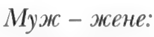
Ирина говорила столь спокойно, уверенно и убежденно, что муж понял – она не пугает его, а именно так и поступит. Потом моя пациентка призналась: «Знаете, Диля Дэрдовна, поначалу я просто сделала, как вы советовали, полагая, что это всего лишь кратковременная психологическая встряска для Олега, но в тот момент, когда я все это озвучила, то подумала: «А зачем он мне нужен? Ведь, по сути, у меня нет мужа, я его почти не вижу, мы живем как будто в разных измерениях. У нас не дом, а гостиница – Олег постоялец, а я вроде горничной. Бытовое обслуживание супруга отнимает у меня немало времени и сил. На кой черт мне это сомнительное удовольствие?!»

Надо признать, немалая доля истины в словах Ирины есть (разумеется, применительно к мужьям, которых емко характеризует одно слово – «никакой»).

Пусть доход уменьшится ровно вдвое, но каждая женщина знает, что прокормить прожорли-

вое существо, именуемое мужчиной, стоит немалых денег. А еще ему нужны костюмы, рубашки, джемпера, джинсы, обувь, носки-трусы, куртки и головной убор на зиму, сигареты, пиво и многое другое. Если все прикинуть, то получается, что с уходом мужа из категории «не добытчик» почти никакого ощутимого урона бюджет не несет.

Эти мысли еще больше придали Ирине уверенности, и она стала подталкивать супруга к прихожей. Тут он совсем сник. Растерянно топтался, мялся, канючил, но не хотел уходить. Одно дело – красиво хлопнуть дверью, сказав на прощание что-нибудь вроде: «Ты меня уже достала!» – и совсем другое, когда тебя с позором изгоняют просто за ненадобностью, потому что ты не нужен, лишняя обуза.





Муж – жене:
– Дорогая, прошепчи мне три слова, от которых я буду на седьмом небе!
Жена шепотом:
– Крюк и веревка.

Ирине, как и многим женщинам на ее месте, стало жалко мужа. Эх, женская жалость... Прошу вас не путать ее с добротой, мои милые читательницы, – это разные вещи.

Еще раз повторю: мужчин не нужно жалеть! Жалость – чувство, унижающее человека. Можно пожалеть животное, которое не способно себя защитить, ребенка, потому что он беспомощен, стариков, потому что они достойны лучшего отношения. Но жалеть здорового мужчину!!!

Вот именно бабья жалость и приводит к тому, что так называемый сильный пол садится женщине на шею и очень комфортно себя там чувствует.

И все же Ирина в нужный момент вспомни-

ла, чему я ее учила, и взяла себя в руки. «Я боялась, что вы будете меня ругать, если не доведу дело до конца», – призналась она потом. Ругать я бы ее, разумеется, не стала, поскольку никогда этого не делаю, в конце концов, каждый сам режиссер-постановщик собственной жизни, свою голову другому человеку не приставишь; мое дело – рекомендовать, а следовать ли этим советам – на усмотрение пациентов.

В общем, как вы уже догадались, Олег отправился в магазин, потом Ирина, сохраняя грозный вид, заставила его приготовить ужин и накормить этим малосъедобным кушаньем детей, а те, разумеется, кривились. Ирина же, согласно сценарию, отправилась в спальню и легла в постель – в общем, с некоторым опозданием воспроизвела то, что ранее практиковал ее благоверный.

Напуганный суровым видом своей половины – а ей удалось не выйти из образа, – Олег уложил детей спать, потратив немало времени на уговоры младшего сына, которого очень развеселило, что папа теперь стал «мамой», и малыш расшалился, требуя и сказку, и колыбельную, и «за ручку подержать», пока он заснет.

Муж смотрит телевизор. Жена:
– Возьми сетку и сходи в магазин.
– Не мужское это дело, – огрызается он.
– Тогда раздевайся и займись мужским делом.
– Что, пошутить нельзя? Давай сетку.

На стирку-уборку запала мужа не хватило, и он прокрался в спальню, чтобы ублажить супругу иным способом. Ирина, разумеется, сменила гнев на милость, а позже рассказала, что эта ночь напоминала те, что были у них с Олегом во время медового месяца. «А я уже почти забы-

ла, что такое секс», — призналась она, повествуя о том, на каком высоком эмоционально-сексуальном накале все прошло.

Этой психологической встряски оказалось достаточно. На следующий день Ирина отправилась к себе на работу, Олег — соответственно к себе. С тех пор прошло пять лет. Больше Ирина не жалуется, что почти забыла, что такое секс. Мало того, муж не только исполняет свои супружеские обязанности в спальне, но и помогает жене по хозяйству.

Похожую тактику с разными вариациями использовали многие мои пациентки с неизменным успехом. Но тут самое главное — настойчивость, последовательность, уверенность в себе и в конечной победе. И что самое примечательное — в выигрыше оказываются обе стороны!



В войне полов не может быть победителя, потому что противники слишком склонны к братанию.

Генри Киссинджер

Если у вас аналогичные проблемы, если ваш супруг давно забыл дорогу на супружеское ложе, попробуйте этот сценарий, но с коррекцией на ваш случай. Не бойтесь, что не овладеете премудростями профессии мужа, — вам не придется их исполнять. Уверяю вас, ваш благоверный, поняв, что вы настроены решительно, быстро сдаст позиции. Возможно, удастся осуществить все за один день, но, если ваш супруг пойдет на принцип и упрется, — не тушуйтесь. Самое главное, чтобы руководство на вашей работе было в курсе «эксперимента» и согласилось отпустить вас, скажем, на несколько дней или на неделю. Не переживайте, что напортачите, оказавшись на месте мужа, — не вам придется разгребать последствия, а ему. Главное, чтобы благоверный

не принес ощутимого урона у вас на службе, а для этого договоритесь со своими коллегами. Как говорится, даже зайца иногда нужно щелкнуть по носу. Эффект будет – гарантировано!

Разговаривают две подруги.
– Последнее время муж здорово мне помогает: ухаживает за детьми, готовит еду, ходит по магазинам, убирает квартиру, стирает.
– Везет тебе. Как же ты этого добилась?
– Он прочел в журнале, что если жена не очень устает, то она активнее ведет себя во время секса.



– Ну и как, это помогло?
– Честно говоря, не знаю. К вечеру он еле доползает до кровати.

В моей практике был забавный случай, когда я устроила мужу из категории «сачок в постели» розыгрыш, которому он поверил. Это его встряхнуло, что в конечном итоге пошло на пользу обоим супругам.

Вначале ко мне пришла жена, назовем ее Тамарой. Жалобы типичные: для благоверного она почти предмет обстановки, о сексе и подавно речи нет, на ее просьбы он отговаривается чрезвычайной занятостью, а если жена пытается настаивать, орет: «Ты что, не видишь, как много я работаю! На какие шиши куплено все, что ты имеешь?!» – и прочее в том же духе. Тамара уже и не рада всем этим цацкам-побрякушкам. Что толку в ее красивых нарядах и драгоценностях, если платья висят в шкафу, а бриллианты лежат в коробочках?! Не дома же их носить! А блудный спутник жизни допоздна засиживается на работе (или в другом месте).

Пришел один приятель к другому.
Хозяин обращается к жене:
– Лапонька, принеси нам, пожалуйста, кофе.
Та приносит.
– Спасибо, прелесть моя, – благодарит он, а супруга расплывается в благодарной улыбке.
Минут через пять он опять зовет жену:
– Котенок мой, а не могла бы ты принести нам твой фирменный пирог?
Та приносит нарезанный пирог, он ее благодарит.
Еще через некоторое время:
– Зайка, захвати, пожалуйста, сигареты и пепельницу, если тебе не трудно, моя любимая.
Приятель удивленно:
– Вы уже 10 лет женаты, а все еще воркуете!

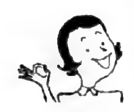


– Какой черт воркуете?! Не могу вспомнить, как ее зовут!

Потом я побеседовала с супругом Тамары Игорем. Разумеется, он не полностью отказался от плотских радостей.

Для быстрого секса или минета у него есть партнерша, получающая за свой труд вознаграждение, – одна из служащих принадлежащей ему фирмы.

Физиологическую разрядку Игорь имеет регулярно, но эмоционально в любовнице совершенно не заинтересован – подобных ей смазливых девиц у него были десятки, он даже их имен уже не помнит.



Объявление: «Приличные, состоятельные мужчины имеют возможность провести приятный вечер в обществе сексуально распущенных девушек. Звоните скорее – не пожалеете!»

Д.Е.

Мужа вполне устраивал такой образ жизни, ему даже не приходило в голову, что это положение вещей не нравится супруге. Хотя та неоднократно высказывала претензии, Игорь расценивал их как необоснованные придирки и повод поскандалить. «Какого черта ей надо?! – возмущенно заявил он мне. – Тамара не работает, у нее все есть, одна забота – приглядеть за домом и сыном». – «Но вы ведь не полностью отказались от секса, а жену в этом отношении обделяете», – напомнила я. «Ну, знаете ли... Если Тамаре нужен жеребец, то ей надо было выйти за слесаря», – высокомерно бросил мой собеседник.



Если вам хочется большого и чистого, пригласите соседа-слесаря, предварительно сполоснув его под душем.

Д.Е.

Игорь был настолько самоуверен и убежден в собственной правоте, что я решилась на провокацию, чего обычно не делаю: «Вы нашли простейший путь решения проблемы, но ведь и ваша супруга может прибегнуть к аналогичному способу». – «Что – на мои деньги нанять жеребца?!» – возмутился он. «А почему бы и нет? – продолжала я его провоцировать. – Вы же пользуетесь оплаченными секс-услугами и не выполняете своих супружеских обязанностей. А жен-

щине секс не менее важен, чем мужчине. С чего вы взяли, будто в приоритетном положении по отношению к супруге: то, что можно вам, нельзя ей?! Вынужденное воздержание вызывает у вашей жены фрустрацию, и я как врач-психиатр в этой ситуации рекомендую именно то, что избавит пациентку от тягостных ощущений. Платный ли это будет секс или бесплатный – уже несущественные детали». – «Нет, вы серьезно? – мой собеседник смотрел недоверчиво, но постепенно выражение его лица менялось. – Она что, ходит к вам, чтобы вы давали ей советы завести кобеля?!» – «Кобеля – нет. Я имела в виду партнера по сексу, – с наисерьезнейшим видом оповестила я. – Могу дать ей письменные рекомендации, заверенные моей подписью и личной врачебной печатью, что рекомендован секс минимум три раза в неделю, а лучше ежедневно».

Я видела, что Игорь уже начинает верить розыгрышу. А как он может не поверить, если психиатр-сексопатолог с невозмутимым видом говорит, что прописывает его супруге половой акт, примерно так, как врачи прописывают таблетки.

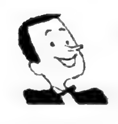


После посещения сексопатолога жена оповещает мужа:
– Доктор велел мне заниматься любовью каждый день.
– Два раза в месяц можешь рассчитывать на меня.

Мой собеседник растерялся, не зная, что сказать, а я решила его «дожать»: «Тамара хочет второго ребенка, а вы уже более года вообще к ней не притрагиваетесь. Искусственное оплодотворение – удел женщин, не имеющих возможности найти партнера, а для вашей супруги обзавестись мужчиной для зачатия – не проблема. Не сыщет сама – врачи ей помогут. Заодно и полечит фрустрацию». – «И что – я должен кормить

чьего-то ребенка?» — пробурчал Игорь, уже окончательно поверив, что врачи возьмут на себя функции сводни. «Придется, — ответила я, глядя на него честными-пречестными глазами. — Ребенок будет рожден в браке, следовательно, станет считаться вашим. В случае развода на него положены алименты». — «Нет уж, своей жене я сделаю ребенка сам!» — заявил мой визави. «Тогда заодно возьмите на себя труд и насчет обязательного секса минимум трижды в неделю, — посоветовала я и прибавила: — Если у вас не получится, мы предоставим вашей супруге облигатного сексуального партнера». Вижу — задела за живое. Какой же мужчина позволит усомниться в собственных половых способностях!

– Доктор, меня муж не удовлетворяет, – жалуется пациентка сексопатологу.
– Заведите любовника.
– Есть у меня любовник. Он меня тоже не удовлетворяет.
– Заведите другого.
– И другой есть.
– Попробуйте еще с кем-нибудь.
– Со всеми пробовала. Никто меня не удовлетворяет.
– Тогда, милочка, у вас первичная аноргазмия[1].
– Доктор, напишите, пожалуйста, мой диагноз на бланке с печатью. А то они все твердят: «Шлюха, шлюха...»



[1]Аноргазмия — отсутствие оргазма при половом сношении. Первичная аноргазмия — если женщина никогда не испытывала оргазма, вторичная аноргазмия — если раньше она была оргазмична, а с этим партнером или в связи с какими-то обстоятельствами перестала испытывать оргазм при интимной близости.

«Что вы с ним сделали? – спросила меня Тамара через пару недель. – Игорь будто с цепи сорвался. Ни одной ночи не пропустил!» – «Всего лишь дала рекомендации», – ответила я.

Кстати, если вы недовольны своими интимными отношениями с мужем, если секса вам не хватает и это негативно сказывается на вашем настроении и общем жизненном тонусе, можете смело заявить своему благоверному: «Психиатр-сексопатолог Диля Дэрдовна Еникеева рекомендовала мне качественный секс с обязательным оргазмом ежедневно» (или не менее трех раз в неделю). Могу даже выписать рецепт.

Заполните пустые графы, проставив дату, свою фамилию, инициалы, возраст, аккуратно вырежьте часть страницы и продемонстрируйте своему супругу-сачку. Можете сказать, что побывали на приеме сексолога (или гинеколога) и врач порекомендовал ежедневный половой акт в качестве лечения невроза (или гинекологического заболевания).

Есть немало супружеских пар, где сексом манкирует жена. Как правило, это бывает, если она не удовлетворена интимными отношениями. Угроза мужа: «Если ты так, то я заведу любовницу!» – обычно оказывается достаточно эффективной.



Муж и жена приехали в отель. Видят объявление: «Дамы, забывшие дома купальные принадлежности, могут получить у боя бикини из газетной бумаги и воспользоваться бассейном». После обеда муж засобирался.
– Ты куда? – строго окликнула супруга.
– В бассейн, посмотреть, что там сегодня в газетах...

Женщины боятся произносить аналогичную угрозу, мотивируя так: «Муж меня убьет, если

я заикнусь о любовнике!» Ну, если ваш супруг склонен к рукоприкладству, то тут два выхода: либо лечить его у психиатра, либо расстаться с ним. Если только вы не мазохистка и не испытываете сексуального удовлетворения от побоев. А если он способен на убийство, от него тем бо-

Министерство здравоохранения РФ	Код формы по ОКУД	
Наименование учреждения	Код учреждения по ОКПО	
	Медицинская документация. Форма № 107/У. Утверждена Минздравом РФ	

РЕЦЕПТ
(взрослый)

«.........» .... 200 г.
(дата выписки рецепта)

Ф.И.О. больного...
Возраст..
Ф.И.О. врача *Еникеева Д. Д.*

Rp.: *Coitus*

D.s.: *ежедневно, не менее 1 раза.*

МЕДИЦИНСКИЙ ЦЕНТР * ДЛЯ РЕЦЕПТОВ

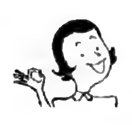
ЕНИКЕЕВА * ДИЛЯ * ДЭРДОВНА * ВРАЧ

Подпись врача

Рецепт действителен пожизненно

лее нужно держаться на расстоянии минимум в километр. Во всех остальных случаях эта словесная угроза не столь страшна.

Разумеется, я не стану настоятельно рекомендовать вам непременно к ней прибегнуть – все зависит от ваших отношений и характера благоверного, – но в некоторых случаях эта, в общем-то, невинная фраза не имеет негативных последствий. Как раз наоборот, результат обычно получается позитивный. Кому ж хочется носить на голове ветвистый предмет, принадлежность отряда парнокопытных?!



Только когда у мужчины начинают прорезываться рога, он понимает, какую боль испытывает ребенок, когда у него режутся зубки.

Д.Е.

Упреков не бойтесь. Любой умный мужчина понимает, что женщина не объявляет заранее, если и в самом деле намерена обзавестись любовником. А если ваш супруг, мягко говоря, неумен, то ради него вообще не стоит затевать всю эту канитель.



Почему жена профессора без ума от слесаря?..

Д.Е.

Экстремальные способы решения проблемы применимы лишь в самых запущенных случаях, когда муж совершенно непробиваем. Но если ваш благоверный не безнадежен, можно попробовать и другие пути, о которых мы поговорим далее.

Как реализовать свои сокровенные желания



«Я научу тебя тому, чего хочет женщина, о чем она мечтает».

Вивиан, героиня фильма «Поцелуй вдовы»

Многие женщины, читая научно-популярную литературу по сексологии, услышав что-то от приятельниц или имея в прошлом собственный опыт, хотели бы претворить свои эротические фантазии в жизнь, но боятся сказать о них мужу. С любовником все же проще, ведь он и она встречаются не для беседы о погоде. Но бывает, что женщина, познакомившись с мужчиной, опасается, что тот сочтет ее «развратной», а потому таит свои сокровенные желания в душе.

В этой главе и в последующих мы поговорим о том, как вам реализовать свои сексуальные предпочтения. Всех тайных желаний женщин я вам описать не смогу — для этого понадобилась бы толстенная книга. Когда-нибудь я напишу энциклопедию, посвященную этой теме[1], а здесь

[1]Если хотите, можете написать на адрес издательства и рассказать о своих сокровенных желаниях, но упомяните, согласны ли вы стать героиней моей очередной книги. Ваше имя и прочая конкретика, разумеется, будут изменены, чтобы ваши знакомые по этим сведениям вас не узнали.

на примере некоторых своих пациенток расскажу о главных принципах, с помощью которых вы сможете осуществить свои эротические фантазии.



Человек думает себе о том и о сем,
но все-таки чаще о том.

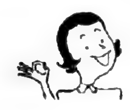
Славомир Мрожек

«Однажды мне приснился дикий сон, — рассказывала моя пациентка Лена. — Мне очень нравится один коллега с работы. Сергей тоже вроде бы неравнодушен ко мне, но пока не решается сделать шаг к сближению. Раньше его любовницей была одна из наших сотрудниц, та никак от него не отстанет, может быть, он боится ее или пересудов... И вот я вижу сон, будто вошла в кабинет, а там на столе на четвереньках стоит бывшая любовница Сергея, и он имеет ее сзади. Стою, смотрю на них, и мне тоже сразу захотелось. Такое приятное ощущение во сне испытала, будто кончила. А Сергей оглянулся на меня и говорит: «Ну что ты там стоишь? Иди ко мне». И я пошла. Он оставил свою любовницу и переключился на меня, и теперь она на нас смотрела. А мне это даже приятно было, хотя в жизни я никогда не смогла бы заняться любовью при посторонних».

В общем-то, это довольно частая эротическая фантазия женщин, ничего «дикого» в Ленином сне нет. В снах ведь нередко отражаются наши тайные желания (или же опасения). В сне моей пациентки сразу две эротические темы, на которые нередко фантазируют представительницы прекрасного пола: первая — увидеть секс эмоционально значимого мужчины с другой женщиной и вторая — самой заниматься любовью в присутствии «зрителя».

Тут проявились и Ленины желания, и опасения. Немало людей сомневаются в своих сексу-

альных способностях. Все дело в том, что мы не видим секс других людей и не имеем возможности сравнить, лучше ли у нас получается, хуже ли. Чаще всего такие сомнения присущи мужчинам, но и женщины нередко спрашивают партнера: «А с кем тебе было приятнее — с прежними любовницами или со мной?» Вот и Лена побаивалась свою предшественницу — а вдруг та лучше? — и ей подсознательно хотелось убедиться, так это или нет. В том, что Сергей в сне моей пациентки оставил свою партнершу и переключился на Лену, проявилось ее тайное желание, ведь в реальности пока он еще не проявил инициативы. Занимаясь во сне сексом в присутствии бывшей любовницы потенциального поклонника, Лена как бы безмолвно утверждала собственное превосходство — она лучше соперницы и не боится, что сравнение окажется не в ее пользу.



Жена и любовница – это день и ночь.
Д.Е.

Знаете, что я посоветовала своей пациентке? Рассказать о сне Сергею. Поначалу она пришла в ужас: «Да вы что, Диля Дэрдовна! У меня язык не повернется произнести такое! Я не призналась бы в этом даже своему любовнику, а с Сергеем у нас ничего нет и, вполне возможно, никогда не будет. Что он обо мне подумает?! Ведь наверняка решит, что я предлагаю ему себя или даже секс втроем». — «А вы не говорите, что это *ваш* сон, — посоветовала я. — Сошлитесь на мифическую приятельницу, увидевшую во сне своего любовника. Полагаю, Сергей и сам обо всем догадается».

После некоторых колебаний Лена рискнула. Как и ожидалось, ее потенциальный поклонник все понял и спросил: «Это ты меня во сне видела?» Лена смутилась, но он еще больше оживил-

ся: «А что, это мысль... Правда, боюсь, в реальной жизни так не получится – вы друг другу глаза выцарапаете». Но слово уже было сказано, осталось лишь договориться о свидании.

Лена до сих пор встречается с Сергеем, и тот иногда шутливо говорит ей: «Ну что еще интересного тебе приснилось?» Теперь она уже не боится рассказать ему о том, чего ей хочется, и знает, что никаких нежелательных комментариев не последует. Все ее пожелания любовник выполняет, но и Лена в ответ адекватно воспринимает его просьбы. «Мы теперь творим такое, о чем я раньше и помыслить не могла, и краска стыда меня не заливает», – говорит моя бывшая пациентка.

Как сказал один мужчина, весьма искушенный в науке любви:

«Чего стыдиться, когда двое голых людей лежат в постели?!»

Нынешняя Лена и Лена шесть лет назад, когда она пришла ко мне лечиться от депрессивного невроза, – совершенно разные. При первом посещении у нее оказался полный набор одинокой женщины – комплекс неполноценности, неуверенность в себе и убежденность в собственной непривлекательности для противоположного пола, сексуальные фобии[1], аноргазмия и многое другое. И лишь когда мы все это успешно преодолели, у нее возникли чувства к Сергею, который ответил на них. Раньше он и не смотрел в ее сторону, а теперь они с Леной страстные любовники вот уже почти шесть лет.

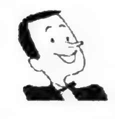
Однажды Сергей все же предложил любимой осуществить хотя бы часть увиденного когда-то во сне – как он занимается сексом с ее предше-

---

[1]Фобии сексуальные – необоснованные навязчивые состояния страха, приводящие к отказу от сексуальных контактов под любым предлогом.

ственницей. Но одно дело сон или эротические фантазии и совсем другое – их реализация. По правде говоря, Лене уже не хотелось видеть, как ее возлюбленный будет с прежней любовницей. Все же каждый влюбленный немного собственник. Как бы ни было любопытно, как бы ни хотелось померяться силами с соперницей и убедиться в собственном превосходстве, но есть и такое неприятное явление, как ревность.

Некоторые мужчины подчас не придают значения половому акту со случайной или нелюбимой партнершей, но женщины иначе относятся к интимной близости, для них секс – это выражение любви иными средствами. Кому ж захочется собственными руками отдать любимого другой, чтобы тот любил ее, пусть даже пятьдесять минут! Ведь потом эти воспоминания будут навязчиво преследовать, женщина и сама изведется, и мужчину изведет расспросами, что он чувствовал, занимаясь любовью с другой партнершей.



Один приятель спрашивает другого:
– Что такое сексуальное родео?
– Ты ставишь жену на четыре точки, имеешь ее, как жеребец кобылу, и говоришь: «Вот так я трахаю свою любовницу». А после этого пытаешься удержаться на ней хотя бы пять минут.

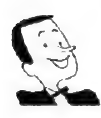
И все же Лена решила, что, став сексуально раскрепощенной, нужно соответствовать новому имиджу, и согласилась на предложение Сергея. Но тот оказался на высоте, сказав именно то, чего она подсознательно от него ждала: «Да я просто проверку тебе устроил! Я ее уже не хочу. Даже на спор или ради реализации твоего сна у меня на нее не встанет». И Лена сразу успокоилась. В душе она даже благодарна своей пред-

шественнице – ведь ревность к прежней любовнице Сергея проявилась в ее сне, а в конечном итоге благодаря этому они теперь вместе и до сих пор пылкие и изобретательные любовники.

Если вам хочется реализовать какое-то тайное желание, можете взять на вооружение этот принцип: рассказать вашему партнеру о будто бы виденном сне – своем или мнимой знакомой. Поведайте ему все в деталях, в красках, так, чтобы «завести» его, и скорее всего мужчина из любопытства или из духа соперничества попробует воспроизвести описанный сюжет в жизни.

Еще один способ убедить мужа (или любовника) осуществить ваши сексуальные желания – спросить его: «Как ты думаешь, о чем фантазируют другие женщины?» Здесь вы как бы интересуетесь абстрактно, говоря не о собственных тайных помыслах, а вообще.

Выберите удачный момент, когда партнер в благодушном настроении и не прочь поговорить, и с помощью наводящих вопросов осторожно вовлеките его в беседу на тему женского эротического фантазирования. Быть может, ваш муж (любовник) – полный профан по этой части (многие мужчины даже не подозревают, что женщины тоже фантазируют на темы секса). В таком случае сошлитесь на то, что узнали об этом из статьи в журнале, или прочтите мою книгу «Гармония секса», там есть большая глава «Мечты, фантазии и реальность». Если лично у вас нет конкретной эротической фантазии, но вам хочется оживить сексуальные отношения, выберите приглянувшуюся вам тему из приведенных там примеров и расскажите партнеру об этом в сочных красках.



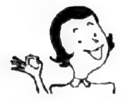
Сексопатолог – пациенту:
– Вас мучают эротические фантазии?
– Ну почему же мучают?!

Эта беседа нужна не для того, чтобы немедленно реализовать какой-либо сюжет (хотя и это не возбраняется при обоюдном желании), а затем, чтобы научиться свободно разговаривать о своих предпочтениях. Вовлекайте партнера в беседу, чтобы вы оба впредь могли спокойно и доверительно разговаривать о сексе.

Моя пациентка Рая рассказывала: «Когда я еще была аспиранткой, мне очень нравился мой руководитель Валерий Михайлович — этакий вальяжный мужчина с благородной сединой и умными, ироничными глазами. Он всем сотрудницам говорил шутливые комплименты, и мы все его обожали. Валерий Михайлович мне часто снился, а проснувшись, я вставала не сразу, лежала с закрытыми глазами, додумывая продолжение своего сна — как он меня нежно гладит, долго-долго целует, везде-везде, — в мечтах я могла себе это позволить, хотя в жизни была закомплексованной, невзрачной серой мышкой, в очках и с волосами, забранными в жидкий хвостик.

Однажды Валерий Михайлович назначил мне прийти вечером с отчетом, как идет дело с литературным обзором к диссертации. Все остальные сотрудники к тому времени уже ушли. Я поднялась на третий этаж, где был его кабинет, и вдруг во всем здании погас свет. Кромешная тьма, мне стало очень страшно. Я сделала несколько шагов, но в полной тишине они прозвучали оглушительно, и я еще больше испугалась и приостановилась, не зная, что делать. Стояла-стояла, как вдруг из-за угла коридора показался колеблющийся свет, а по стенам заметались огромные тени. От ужаса я заорала и припустила бегом к лестнице. Споткнулась, упала, сильно ушиблась, подвернула лодыжку, выронила папку с отчетом, все бумаги рассыпались. Валяюсь на ступеньках и реву от страха и боли в ноге и копчике. И вдруг слышу голос Валерия Михайловича: «Рая, это ты?» Я испытала огромное облегчение и одновременно с этим у меня

возникло желание, чтобы он подошел ко мне, обнял и мы бы занимались сексом в полной темноте на лестнице.



Мал золотник, да хозяин приятный.
Д.Е.

Валерий Михайлович и в самом деле подошел ко мне, но, разумеется, любовью мы не занимались. Оказывается, он включил какой-то неисправный прибор, и случилось короткое замыкание. Валерий Михайлович нашел в столе свечку, оставшуюся с Нового года, и отправился к электрическому щитку, а тут я сижу на ступеньках вся в слезах. Он включил свет, а потом помог мне добраться до своего кабинета. Я успокоилась, стала отчитываться, а сама прячу глаза, боясь, что он в них прочтет о моих тайных желаниях.



Нормален ли тот, кто сошел с ума от любви?
Д.Е.

Видимо, Валерий Михайлович что-то почувствовал – наши сотрудницы судачили, что у него было немало любовниц, – взял мою руку, посмотрел мне в лицо и все понял. Потом все случилось очень быстро, в кресле, при свете, я чувствовала себя очень скованной, стеснялась, что на мне некрасивое белье, что не приняла заранее душ. Наверное, он был разочарован – ожидал от меня большей экспрессии.

После этого случая мы старались вести себя так, будто ничего не произошло, но мне было неловко. Через год я защитила диссертацию и ушла из нашего отдела – мне было трудно находиться в обществе Валерия Михайловича и ужасно стыдно за случившееся.

Эту мечту – чтобы у меня был секс в полной

темноте на лестнице, – я потом постоянно вспоминала, представляла все в деталях. Я стыдилась своей плоской фигуры, своей внешности, потому и хотела, чтобы все происходило без света. К тому же в кромешной тьме вроде бы я – это не я, можно вести себя не так, как обычно, ведь мужчина меня не видит».

На тот момент, когда Рая пришла ко мне, у нее был любовник, но она не решалась поведать ему о своей эротической фантазии. Я посоветовала ей постепенно приучать себя и партнера свободно говорить о сексуальных фантазиях, и ей это удалось. Со временем оба они стали более открытыми, пробовали многое из того, чем делились друг с другом, но о самой сокровенной своей мечте Рая все еще не решалась рассказать. Тогда я порекомендовала ей изложить все так, будто это произошло не с ней, а с ее знакомой, испытавшей при этом очень сильные ощущения.

Пережитый только что страх и другие сильные эмоции нередко вызывают усиление сексуального желания, и тогда оргазм возникает быстро и имеет большую интенсивность.

Наверное, вы видели в кино или читали в романах, что мужчина и женщина, только что избавившись от смертельной опасности, от чувств бросаются друг другу в объятия, даже если едва знакомы, а потом самозабвенно занимаются сексом. Так случается и в реальной жизни, и оба при этом испытывают непередаваемый экстаз. Среди моих пациентов есть любители острых ощущений, которые намеренно провоцируют опасные ситуации. Некоторые пары играют в «мокрую курицу» – два автомобиля несутся на большой скорости по пустынному шоссе навстречу друг другу, рискуя столкнуться лоб в лоб; кто первый свернет, тот и проиграл. Пос-

ле этого выигравший и проигравший занимаются любовью в машине или на земле, и на окружающих им совершенно наплевать — не до этого. Есть и любители устраивать на загородном шоссе аварийные ситуации, из которых им чудом удается выскользнуть. Цель — погонять адреналин в крови, а после этого устроить секс-сеанс там же, на месте, или свернув на проселочную дорогу. Это я рассказала лишь в подтверждение того, как ощущение опасности обостряет сексуальное влечение, а вовсе не в качестве примера для подражания. Ведь возможна авария, а мне совсем не хочется, чтобы мои читатели покалечились в погоне за острыми ощущениями.

Рая рассказала любовнику о своей мечте, причем ей было гораздо легче говорить, когда речь шла будто бы о другой женщине. Ее партнер, с которым они уже перепробовали много разного, воодушевился: «Давай мы тоже попробуем!» И сексуальная фантазия Раи наконец осуществилась. Неподалеку от ее дома недавно отстроили семнадцатиэтажное здание, там еще не было света. Поздно вечером Рая и ее любовник поднялись по неосвещенной лестнице и, как ей и хотелось, предались любви в полной темноте на ступеньках. Секс в кромешной тьме, когда совершенно не видишь партнера, к тому же почти одетыми, создавал у нее ощущение, будто она с незнакомцем (кстати, тоже одна из частых эротических фантазий женщин).



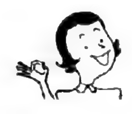
Многообещающее начало отношений: «Я знаю, что мы будем делать сегодня вечером...»

Д.Е.

Да и Раин любовник в необычной обстановке вел себя не так, как всегда. Потом он признался ей, что ему тоже казалось, будто он зани-

мается любовью с незнакомой женщиной, а поэтому позволено все.

Партнеры провели в подъезде половину ночи, все перемазались в цементе и пыли, но ушли оттуда счастливыми.



Такую страсть не может затушить даже пожарная команда.

Д.Е.

Потом любовник не раз предлагал Рае еще раз навестить заветный подъезд, а она отказывалась — ей хотелось поставить точку на этом этапе своей жизни. Зато они пробовали заняться любовью в других местах, рискуя быть застигнутыми, тем самым осуществив тайное желание Раиного партнера. Раньше она ни о чем подобном и не помышляла, но потом ей понравилась острота ситуации. Обычно прелюдия занимала у любовников незначительное время: хотя дома они практикуют вдумчивый секс, но тут соединялись торопливо — не хотелось, чтобы их застукали, — а потом, довольные, быстро убегали, хихикая, как два подростка, хотя оба приближаются к четвертому десятку.



То, что достаточно для нашего счастья, часто недостаточно для нашего удовольствия.

Жак Деваль

Некоторые женщины, однажды реализовав свою сексуальную фантазию, больше никогда не повторяют этот сценарий, желая сохранить в памяти именно первое впечатление. Ведь при повторе, некой запланированности подчас теряется все очарование.

«Оргазм всего тела»



Телеса обетованные.

NN

Многие женщины хотят не просто секса, пусть и с оргазмом, а чего-то конкретного, например, особой позы, техники полового сношения, определенной стимуляции эрогенных зон, близости в какой-то необычной ситуации, длительной эротической прелюдии, нежных прикосновений.



Секс – сильное биологическое притяжение, которое ищет эротическое выражение.

Рей Шорт

Для представительниц прекрасного пола эротика очень важна. Секс тоже имеет для женщин значение, но они предпочитают, чтобы то, что предшествует интимной близости, определенный настрой, эмоциональное состояние – были акцентированы и занимали больше времени. Есть женщины, отдающие предпочтение длительным, нежным ласкам, а не самому половому акту.

«Мне хочется пассивного «интима», а не энергичных фрикций, – рассказывала 33-летняя

Валентина. – Лежать рядом и долго-долго ласкать друг друга одновременно или поочередно, наслаждаясь прикосновениями. Ведь касания руками так приятны и эротичны. Если бы можно было выбирать, я бы предпочла долгие ласки короткому сексу.

Но у нас с Михаилом все не так. Я много раз говорила ему, что мне очень нравится, когда он меня просто гладит по всему телу. Но когда он возбужден, ему хочется побыстрее, Миша начинает стимулировать меня внизу пальцем. Мне этого совсем не хочется, по крайней мере сразу, но я знаю, что теперь Михаил уже не сможет меня просто гладить, и делаю вид, будто мне приятно. Все равно его не остановить, так пусть уж все закончится побыстрее. Миша начитался книг про непременную стимуляцию клитора и уверен, что если делает так же, то мне обеспечены непередаваемые ощущения. Приходится подыгрывать. Ни разу ни с Мишей, ни с другими мужчинами не было так, как мне нужно. И ни разу не было оргазма. Как же мне убедить его, чтобы он больше внимания уделял ласкам тела и оставил в покое мой клитор?»



Она сексуально подмигнула ему пупком.

Д.Е.

Михаил рад бы доставить Валентине удовольствие, но ее неправильная тактика привела к тупиковой ситуации: притворяясь, будто стимуляция клитора позволяет ей пережить оргазм, она ввела партнера в заблуждение, ведь тот уверен, что любовница оргазмична во время близости. От ласк он быстро возбуждается, и ему уже не до нежных поглаживаний. «Договоритесь переставить местами его и свои предпочтения, – посоветовала я своей пациентке. – Вначале пусть он осуществляет половой акт с минималь-

ной прелюдией, а уже после эякуляции ласкает вас, но не сразу после коитуса, на спаде возбуждения, а спустя некоторое время, когда ему самому станет приятно снова к вам прикасаться. В это время он будет в рефрактерной паузе и не возбудится, так что времени, чтобы насладиться прикосновениями, у вас будет достаточно. Заранее попросите Михаила стимулировать клитор, только если вам самой этого захочется».

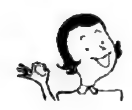


Чудесен этот миг или ужасен он?
Могу ли позабыть я эти спазмы, стон,
И поцелуй немой, и страсти натиск грубый,
И бледное лицо, и стиснутые зубы?
А. Мюссе

В данном случае любовник Валентины совершал ошибку, свойственную многим современным молодым людям: зафиксировавшись на главной эрогенной зоне большинства женщин, он упустил из виду, что многим вначале нужны общие ласки всего тела и других эрогенных зон, а время, которое на это требуется, у каждой особы прекрасного пола индивидуально. Обычно прелюдия должна значительно превышать продолжительность полового акта и составлять минимум 20 минут, но ее длительность зависит от темперамента женщины и возбудимости эрогенных зон. Не каждый мужчина способен даже треть часа ласкать женщину, сохраняя эрекцию и преодолевая нетерпеливое желание соединиться, а уж если партнерше требуется полчаса или даже больше на общие ласки, ему это и подавно тяжело.

Согласно сексуальному этикету, женщине тоже непозволительно настаивать лишь на собственных предпочтениях, полностью игнорируя желания партнера.

Есть счастливые пары, которые получают огромное удовольствие от взаимных ласк, они могут наслаждаться близостью, предшествующей соединению, очень долго. Но тут многое зависит от мужчины. Сексуальное влечение сильного пола гораздо более интенсивное, чем у слабого, и партнеру бывает трудно сдержаться.



Хороший любовник – это не техник; он должен уметь наслаждаться, быть нежным, ласковым, отзывчивым во время любовных игр.

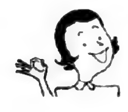
М. Мак-Карти

Если бы Валентина сразу оповестила, что преждевременная стимуляция клитора ей ничего не дает, Михаил попытался бы поискать оптимальное решение, но, как говорится, лучше поздно, чем на всю жизнь. Все свои свидания эта пара проводит преимущественно в постели, так что время на эксперименты у них есть, а любовник отнюдь не противник новизны, лишь бы любимой было с ним хорошо.

Валентина предложила Михаилу новый сценарий, и он охотно согласился. Правда, немного беспокоился, не останется ли она неудовлетворенной, но любовница заверила его, что для нее ласки важнее кульминации.

В итоге все получилось замечательно и даже лучше, чем предполагала Валентина. Прелюдия была минимальной – в первый раз эрекция при виде обнаженной любовницы у Михаила возникает сразу, – он довольно быстро провел коитус, потом сходил в душ, а вернувшись, бодро заявил, что теперь готов делать все ради удовольствия Валечки. Она уже с нетерпением ждала его, предвкушая, что наконец-то получит то, чего безуспешно пыталась добиться. Любовник нежно гладил ее вначале спереди, спускаясь от шеи к стопам, и даже поглаживания подошв были

Валентине очень приятны — еще никто из прежних любовников этого не делал. Раньше она очень боялась щекотки, но теперь прикосновения к подошвенной части стоп доставляли лишь удовольствие. Даже прикосновения к боковым сторонам грудной клетки и подмышкам не вызвали привычной щекотки. Михаил то поглаживал ее руки от плеч к кончикам пальцев и обратно вверх, то забрасывал ее руки за голову и гладил их внутреннюю сторону. Валя отметила, что прикосновения к внутренней стороне локтевого сгиба дают гораздо более чувственные ощущения, чем к другим участкам тела. В этот раз любовник обращался с ее грудью совсем не так, как раньше, когда он был охвачен желанием. Кому-то из женщин нравится, когда ее грудь сжимают или собирают в горсть, другим привлекательнее всего манипуляции с сосками, а Валентина предпочитала очень легкие прикосновения.



Ласки – это капли нежности, переполняющей сердце.

Э. Севрус

«Такого кайфа я ни разу в жизни не испытывала, — рассказывала она мне на следующий день. — Я вся, от макушки до пальцев ног, превратилась в сплошную эрогенную зону. Лежала с закрытыми глазами и млела, ощущая Мишины нежные руки и постанывая от блаженства, а душа и тело пели. Это был оргазм всего тела. А уж как Мише все это нравилось! Он просто балдел! Мне даже показалось, что Миша мурлычет от удовольствия. Потом он перевернул меня на живот и стал гладить сзади, мне были приятны все прикосновения — к шее, спине, ягодицам, бедрам, подошвам. Я думала, это и есть оргазм, но оказалось, что самые сильные ощущения еще впереди. В какой-то момент Миша левой рукой поглажи-

вал меня по пальцам ног, по каждому в отдельности, а правой по ягодицам, потом провел пальцем между ними, спустился ниже, и, только он коснулся клитора, я аж взвилась – такого острого наслаждения никогда в жизни не испытывала, – потом туго обхватила его руку бедрами и стала двигаться на его кисти, Мише даже ничего не нужно было делать, лишь удерживать ее в том же положении. Это было нечто! А у Миши, когда у меня начался оргазм, сразу появилась сильная эрекция, но он меня дождался, а когда у меня закончилось, спросил, можно ли в меня войти. После доставленного удовольствия я была готова позволить ему четвертовать меня, расчленить! Впервые половой акт мне был так приятен. И Миша признался, что во второй раз ему было гораздо лучше, чем в первый. Но и на этом все не кончилось. Вообще эта ночь – просто сказка. Когда мы отдохнули, Миша опять начал меня гладить и снова каким-то шестым чувством угадал, когда я уже готова. На этот раз я лежала на спине, а он одной рукой гладил меня по груди, а другой чуть касался клитора, а я сотрясалась в пароксизме наслаждения. И опять после этого у нас было сношение, и мои ощущения после оргазма снова продлились. В общем, за эту ночь у меня было три раза, у Миши – пять. Он и сам не ожидал от себя такой потенции. Раньше мог два раза, редко три, а тут пять! До этого я вообще ни разу не испытывала оргазма с мужчиной – только когда сама себя гладила, – и вдруг сразу три! Заснули мы с Мишей только под утро, выжатые, но счастливые. Обычно мы не встречаемся каждый день, но после такой ночи любви договорились, что сегодня опять встретимся».



В эротической пьесе было только одно действие, но зато столько актов!

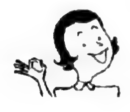
Борис Крутиер

Нередко бывает так, что, когда женщина впервые в жизни переживает оргазм, ее сексуальность и возбудимость нарастают, и уже не требуется столь длительной прелюдии, как раньше.

Так же было и у Валентины. Во время второго свидания этап необходимых общих ласк уже стал короче, а в последующем еще больше сократился. Потом они с любовником придумали новую позу: она садилась на его бедро так, чтобы оно оказалось между ее ногами, а Михаил гладил ее тело и сзади, и спереди. Почувствовав сильное возбуждение, Валентина сама двигалась на бедре любовника и испытывала оргазм.

На этом они не остановились и придумали много новых поз. Например, она становилась на четвереньки, зажав руку Михаила между бедер, а другой рукой он ласкал ее по груди, спине, ногам. Или Валя ложилась на спину или на живот, тоже зажав его руку, и в нужный момент сама совершала движения тазом. Практиковали они и секс стоя, и в перекрестных позициях (когда оси тел партнеров под углом друг к другу), и в позе «валетом». Еще они играли в море: Михаил то поднимал обнаженное тело любовницы за подмышки, то снова погружал в воду, а ее кожу ласкали струи воды. Правда, такой секс они могли использовать лишь в «диком» месте, где можно купаться без одежды. Но потом изобретательные любовники нашли замену в городских условиях: наполнив ванну, Михаил держал Валентину обеими руками горизонтально и то опускал в воду, то снова поднимал. Неистощимые на выдумки партнеры умудрялись заниматься любовью даже в гостях: Валентина надевала немнущееся платье, которое легко поднять к шее или сбросить на пол, развязав бретельки, они с Михаилом уединялись в ванной и предавались любимым забавам. Однажды они проделали все в самолете, ночью, когда другие пассажиры спали: подняли подлокотник между своими

креслами, полураздетая Валентина легла головой на колени любовника, тот укрыл ее шалью, и никто ничего не заметил.



«Он умело использовал эрогенные зоны по прямому назначению».

Д.Е.

Счастливые любовники до сих пор экспериментируют, и, судя по всему, надоест это им не скоро.

Тест. Насколько вы чувственны?

1. Что вы предпочитаете надевать на ночь?

   а) пижаму
   б) ночную рубашку
   в) любимого мужчину.

2. Вам предстоит интимное свидание. Какого цвета нижнее белье вы наденете?

   а) красного
   б) белого
   в) телесного.

3. Какой оттенок цвета одежды вы предпочитаете?

   а) пастельные тона
   б) темные тона
   в) яркие тона.

4. Какой стиль в одежде вы предпочитаете?

   а) молодежный
   б) тот, что соответствует вашему возрасту
   в) тот, что вам идет.

5. Какие вы любите цветы?

   а) розы
   б) гвоздики
   в) тюльпаны.

6. На столе лежат несколько предметов. Что вы предпочтете взять в руки?

   а) кубик Рубика
   б) шарообразный предмет
   в) удлиненный предмет.

7. Вы приобрели обновку, которая вам очень нравится, но ваш поклонник вдребезги раскритиковал ее. Вы:

   а) Не обращаете внимания на критику.
   б) Засовываете этот наряд в самый дальний угол шкафа.
   в) Меняете поклонника, исходя из принципа: «Одежда важнее поклонника, потому что есть немало мест, куда можно пойти без него».

8. Вы забыли кошелек на работе и спохватились только на остановке, а офис уже заперт. Как вы доберетесь домой?

   а) Пойдете пешком.
   б) Поедете «зайцем» наземным транспортом.
   в) Уговорите прохожего ссудить вам без отдачи денег на проезд или поймаете «частника» и уболтаете его, доехав до дома бесплатно.

9. Какой формы ваша сумочка?

   а) изящная — ведь это аксессуар, а не вместилище для переноски предметов
   б) по типу портфеля, чтобы поместились деловые бумаги
   в) почти как кошелка, удобная, вместительная, с нужными отделениями и кармашками.

10. Как ваша дамская сумочка выглядит изнутри?

   а) Полный бардак! Там есть все, что нужно уважающей себя женщине, но в нужный момент ничего не найдешь.

б) У каждой вещи есть свое постоянное место.
в) Периодически там накапливаются ненужные предметы, и приходится проводить ревизию.

11. Вы идете по улице, и вдруг рядом притормаживает машина. Сидящий за рулем симпатичный мужчина предлагает вас подвезти. Вы:

а) Гордо заявляете: «Я не сажусь в машину к незнакомым мужчинам!»
б) Спрашиваете, во сколько вам обойдется проезд.
в) Садитесь без колебаний, зная, что из таких случайных встреч вырастают очень даже интересные романы.

12. В приличном месте вы познакомились с приличным мужчиной и вели с ним разговоры о высоких материях. Он говорит, что желал бы продолжить знакомство, и предлагает зайти к нему домой на чашечку кофе (чая), поскольку живет неподалеку. Вы:

а) Подозреваете его в нечистых помыслах, наотрез отказываетесь и покидаете его, не пожелав обменяться номерами телефонов.
б) Сердечно благодарите за приглашение и придумываете благовидный повод перенести встречу на завтра в кафе.
в) С удовольствием соглашаетесь.

РЕЗУЛЬТАТЫ ТЕСТА

Посчитайте баллы за каждый выбранный вами вариант ответа на вопрос

	а	б	в
1.	0	1	3
2.	3	2	1
3.	2	0	3
4.	2	0	3

	а	б	в
5.	2	0	3
6.	0	1	3
7.	2	0	3
8.	0	3	3
9.	3	0	1
10.	3	0	2
11.	0	1	3
12.	0	2	3

Если вы набрали до 10 баллов:

Вы из категории людей, у которых рассудок преобладает над эмоциями, все в вашей жизни упорядочено и регламентировано, у вас определенные взгляды и принципы, которым вы всегда следуете. Авантюрной жилки вы напрочь лишены. С одной стороны, вы избавлены от драматического финала и причитаний: «Опять я совершила глупость!», – но с другой – мимо вас проходят многие радости жизни.

К сильному полу вы относитесь немного настороженно. Быть может, причина тому кроется в вашем прошлом? Да, прошлый опыт нужно учитывать, чтобы не наступать на те же самые грабли, но, даже если вам встретилось несколько мерзавцев, это не означает, что все мужчины такие. Вы сами ставите незримую преграду между собой и сильным полом, не позволяя поддаваться чувству, а потому ваша некоторая холодность и рассудочность отпугивают мужчин. Так же скованны вы и в своей интимной жизни и строите отношения по принципу: это я могу себе позволить, а вот это – категорически нет.

Но ведь нельзя жить, как человек в футляре! Попробуйте хотя бы иногда давать выход чувствам, позвольте себе быть более раскованной. Начните с изменения прежнего стереотипа сексуальных отношений, а когда достигнете на ложе любви определенных успехов, вы поймете, что чувственность не ограничивается постелью и сказывается на всем облике женщины. Тогда

ваши взаимоотношения с противоположным полом станут более эмоциональными, и вы получите адекватную отдачу.

Если вы набрали от 11 до 20 баллов:

Вы из тех, кого называют «тихим омутом, в котором тысяча чертей». Очень привлекательный типаж для противоположного пола. Иногда вы выглядите скромницей, но в некоторые моменты можете вести себя необузданно, что для сильного пола оказывается приятной неожиданностью по сравнению с прежним имиджем «тихони». В этом контрасте – своя прелесть. Мужчина с вами не заскучает. Но не перебарщивайте ни с тем, ни с другим. Скромницы мужчин не особенно привлекают, по крайней мере в интимном общении. С другими представителями сильного пола можете вести себя, как монашка, но с любимым отдавайтесь чувствам, чтобы он осознал – весь свой эмоциональный пыл вы бережете лишь для него одного. Но не злоупотребляйте и лавиной эмоций – это утомляет и истощает партнера.

Если вы набрали свыше 21 балла:

Вы очень чувственны в интимной жизни, но и в обыденной чрезвычайно эмоциональны. Качество замечательное, ведь сильный пол ценит слабый именно за эмоциональность. Однако некоторые мужчины отдают положенную дань этим свойствам женской натуры скорее теоретически, абстрактно, а в реальной жизни, столкнувшись с богатой на эмоции и чувственной представительницей прекрасного пола, – теряются и прибегают к спасительной формулировке: «У женщин эмоции идут впереди разума». Тем самым они ограждают собственную психику от чересчур сильных потрясений, когда не способны соответствовать своей даме. Лишь настоящий мужчина, который относится к женщине, как к ребенку, которому позволено многое,

может оценить вас. Вопрос лишь в том, встретится ли вам такой понимающий партнер?..

Вы любите риск и авантюры, не боитесь новизны и всегда готовы к сюрпризам фортуны. Не всегда они бывали приятными, и ваш авантюризм в прошлом приносил вам огорчения. Тем не менее вы не стали пессимисткой и мужененавистницей. Вы любите эксперименты, в том числе и сексуальные, и весьма привлекательны в качестве сексуальной партнерши. Даже если ваши отношения с мужчиной кратковременны, в его памяти вы останетесь навсегда. Быть может, иногда он думает, что вы взбалмошны и непредсказуемы, но это же чисто женские черты!

И все же ваша импульсивность может сослужить плохую службу. Даже если вам очень хочется без раздумий пуститься в очередное любовное приключение, остановитесь ненадолго, подумайте, куда вас это заведет и ответит ли представитель сильного пола на ваш порыв адекватно? Ведь есть мужчины, которые могут испугаться и сбежать.

В постели вы можете творить все что угодно и чем больше удивите своего партнера, тем больше шансов, что он захочет, чтобы вы удивляли его еще и еще. Но в обычной жизни старайтесь соизмерять свою непредсказуемость хотя бы с некоторой долей прагматизма, и тогда вы станете еще более привлекательной для своего мужчины.

Похвала указывает путь, давая стимул



Похвали мужчину в постели,
и он съест и всю остальную ложь.
Д.Е.

Одни дамы грезят о ситуациях, участницами которых никогда не были, другие же хотели бы воспроизвести какой-то эпизод из своего прошлого, оставивший в памяти неизгладимый след. Но как попросить об этом партнера?..

Мужчины ревнуют даже к прошлому. Причиной тому – подсознательное сомнение в своих половых способностях и опасения, что предшественник в постели был лучше. Поэтому, дабы не культивировать у партнера чувство неполноценности, я всегда советую своим пациенткам и читательницам ни в коем случае не рассказывать о прежних любовниках, а тем более не касаться интимных аспектов. Неосознаваемое стремление некоторых дам таким образом «набить себе цену» и доказать свою сексуальную привлекательность для противоположного пола сослужит плохую службу – излишняя откровенность о деликатных деталях не только отрицательно повлияет на самооценку мужчины, но и спровоцирует его ревность, а в конечном итоге пострадают межличностные отношения.

Муж решил обрадовать жену и постригся так же, как его лучший друг. Жена открывает дверь и в полутемной прихожей бросается ему на шею, целует, ласкает. Когда она немного отдышалась, муж радостно спрашивает:



– Ну, как тебе моя новая внешность?

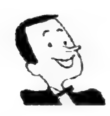
– Ну и шутник же ты, – промолвила жена, отстраняясь. – Я тебя даже не узнала...

Даже если сам муж (или любовник) побуждает вас к исповеди, клятвенно заверяя, что интересуется вашим прошлым из чисто спортивного интереса и вам за это «ничего не будет», – не поддавайтесь на уловку. Быть может, вам он ничего и не скажет, но в его душе поселятся неуверенность и ревность. А когда мужчина в себе не уверен, есть немалый риск, что во время интимной близости он потерпит фиаско. И ему плохо, и вам нехорошо.

Если вашему партнеру известно, что у вас были любовники или ранее вы состояли в браке, хайте своих бывших без зазрения совести. От них не убудет, возможно, лишь икнется от ваших воспоминаний.

Так им и надо! Раз вы расстались, значит, вас что-то не устраивало, а если «бывший» сам вас покинул, то тем более слова доброго не стоит.

– Милая, я хочу, чтобы ты рассказала мне о всех мужчинах в твоей жизни, – говорит любовник любовнице.



– Не могу, дорогой. Я обещала мужу, что сегодня приду домой пораньше.

Так как же реализовать ваше тайное желание, избежав неприятных последствий? Общий принцип действий вы узнаете из приведенных далее примеров из моей практики.

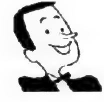
32-летняя пациентка Маша рассказывала, что многие годы мечтает повторить эпизод, происшедший с ней в юности. Ей тогда было 18 лет, она была влюблена в 25-летнего коллегу по имени Роман.

Молодой человек замечал ее взгляды и многозначительно подмигивал, но дальше этого дело не шло — в той же организации трудилась его супруга.

И вот — о счастье! — их вдвоем послали в командировку. Поезд отправился в девять часов вечера, в одиннадцать два других пассажира из их купе, предварительно нагрузившись спиртным, уже крепко спали, а Маша с Романом сидели на нижней полке, обнявшись, шептались и целовались.

Оба распалились так, что им уже было не до соседей. Молодой человек расстегнул брюки, усадил Машу себе на колени спиной, сдвинул ее трусики, прикрыл все подолом ее широкой юбки, и они устроили «сладкую скачку вдвоем». Поезд покачивался на стыках рельс, любовник приподнимал и опускал тело партнерши, и она, до этого почти не имевшая сексуального опыта, очень быстро достигла оргазма.

В купе поезда двое: застенчивый молодой человек и женщина. Вечер. Она достает бутылку вина, закуску. Поужинали. Он отважился рассказать ей о своей маме, о работе. Проходит час, два... Она зевнула. Молодой человек участливо спрашивает:
– Вы что зеваете?
– Это вы зеваете, а я спать хочу.



Потом они уснули, обнявшись, на той же полке. В гостинице любовников поселили в разных номерах, и уединиться не получилось. Маша мечтала, что на обратном пути они повторят то, что случилось три дня назад, но вместе с ними поехал знакомый Романа.

Мужчины допоздна пили водку и трепались за жизнь, а Маша, лежа без сна, тихо злилась и ждала, когда же им наконец надоест это «мужское» занятие.

Потом она заснула, а утром они прибыли в Москву. Больше интимных свиданий с Романом у нее не было – тот побаивался своей грозной «половины» и на работе вел себя паинькой.

Маша пять лет живет гражданским браком с 38-летним Валентином. Он почти во всем ее устраивает, в сексе у них с переменным успехом, но она не сетует.

Позицию «партнерша на коленях партнера спиной к нему» они частенько практикуют, Маша при этом вспоминает свое острое наслаждение при первом опыте и обычно достигает оргазма.



Татуировка на интимном месте:
«Здесь первым побывал Коля».

Д.Е.

Но ведь каждой женщине хочется больше, чем она имеет, не так ли? Вот и Маша хотела непременно воспроизвести эпизод из своего давнего прошлого и пришла ко мне проконсультироваться.

«Нормально ли то, что я так на этом зациклилась?» – спрашивала она.

Когда я заверила ее, что ничего «ненормального» в ее тайном желании нет, моя пациентка спросила: «А вдруг Валентин подумает, будто я

эксгибиционистка?[1] Ведь мне хочется не просто секса в такой позе, а именно в купе поезда, когда там еще двое пассажиров, – в точности, как у нас было с Романом».

Однако в данном случае дело не в присутствии посторонних людей, а в элементе риска, что те проснутся. «Мне кажется, Валентин ни за что не согласится заняться со мной любовью, когда рядом кто-то есть, – сомневалась Маша. – Даже если я его уговорю, у него просто не будет эрекции».

И еще одно обстоятельство ее беспокоило – как рассказать любовнику, что она проделала это с другим мужчиной? «Скажите, что этот случай произошел с одной из ваших подруг или вы видели такую сцену в каком-то фильме, названия которого уже не помните, или прочли в книге, – посоветовала я. – А еще лучше, если вы обменяетесь с любовником вашими тайными желаниями и по очереди воспроизведете их».



Она поделилась эротическими секретами пятиразового замужества.
Д.Е.

Так Маша и сделала. Ей не сразу удалось выяснить, чего хочет Валентин. Оказалось, что первая сексуальная партнерша, старшая сестра его школьного друга, сама соблазнила его в 15-летнем возрасте, заманив к себе домой, а потом, когда все закончилось, шлепнула по заду и с экспрессией воскликнула: «А ты молодец, малыш!

---

[1]Эксгибиционизм – стремление обнажать свои половые органы в присутствии незнакомых людей. Это сексуальное извращение чаще всего свойственно мужчинам (зачастую сопровождается мастурбацией, но не строго обязательно; иногда оргазм у эксгибициониста возникает от испуга или возмущения женщины), но встречается и у женщин.

Ты занимаешься этим гораздо лучше всех моих любовников!» Они регулярно встречались полгода, и каждый раз любовница восхищалась его умением в восторженных выражениях. Потом Валентин влюбился в одноклассницу, но до сих пор помнит свою первую женщину. «Лучше, чем с ней, мне ни с кем не было», — признался он Маше. Та немного потерзалась ревностью, но я убедила ее, что незачем ревновать к прошлому, тем более Валентин сам расстался с давней любовницей.

Маша спросила, хочет ли он, чтобы она воспроизвела тот давний эпизод, и любовник согласился попробовать. Он сам стал режиссером маленького спектакля, и все прошло замечательно. Маше удалось в точности повторить слова бывшей подруги Валентина, с достаточной степенью экспрессии и восторженности. Раньше она никогда не хвалила его сексуальные способности, и это произвело на любовника сильное впечатление.

Впоследствии Маша после каждого полового акта эмоционально благодарила его, и чем дальше, тем больше обоим это нравилось.

Через некоторое время они воспроизвели и Машин сюжет. Валентин воспринял ее рассказ спокойно (разумеется, любовница не говорила, что все это произошло с ней) и с готовностью откликнулся на предложение. На выходные они купили билеты до Питера, дождались, пока соседи по купе уснут, и осуществили то же, что случилось с Машей 14 лет назад. «Я думала, что от моих стонов проснутся все пассажиры нашего вагона», — призналась потом моя пациентка.

Любовнику «купейный секс» тоже очень понравился. Они премило провели уик-энд в Санкт-Петербурге, а на обратном пути повторили недавний опыт.

Теперь партнеры частенько покупают билеты на какой-нибудь поезд, отправляющийся ве-

чером, и занимаются в купе любовью. Пока еще ни разу не было, чтобы соседи проснулись, для этого Валентин всегда берет в дорогу пару бутылок водки, но сам не пьет, а лишь делает вид. Маша потом произносит хвалебные слова, каждый раз придумывая новые эпитеты, и оба чрезвычайно довольны друг другом.



Любитель острых ощущений – мужчина, который показывает любовницу жене.

Д.Е.

Итак, еще раз повторю: никаких лирических подробностей своего прошлого, упоминание о нем допустимо лишь в сравнительной степени с обязательным комплиментом нынешнему партнеру (если он того заслуживает или вы хотите, чтобы заслужил).

Жена с мужем едут в метро.
Муж читает газету, жена наблюдает за целующейся парочкой, сидящей напротив.
– Видишь, как он ее целует? – говорит она мужу. – Почему бы тебе не взять с него пример?



Муж, оторвавшись от газеты:
– Но ведь я эту девушку совсем не знаю!

Вопрос «любит ли женщина комплименты?» — из категории риторических. То же самое применительно и к мужчинам. Если вы отметите то, о чем ваш муж (или любовник) и сам знает, ему тоже будет приятно. Мало того, при этом происходит так называемый перенос — испытывая положительные эмоции, ваш партнер переносит их на вас; в упрощенном понимании: «Она хорошая, потому что хорошо ко мне относится».

Если вы похвалите половые способности партнера, то это комплимент вдвойне!

Многие мужчины в душе сомневаются в своих сексуальных способностях, ведь у них нет реальной возможности сравнивать себя с другими представителями своего пола. Сопоставление анатомических параметров возле писсуара или в бане, конечно, может пролить бальзам на сердце (при условии, что у обладателя размеры впечатляющие), но грамотный мужчина знает о том, что оценивать можно лишь эрегированный пенис. Кроме того, хотя мужской половой орган и «сильнее, чем меч», но ведь и пользоваться им надо уметь. А конкурсов на лучшего сексуального партнера пока не проводилось. Треп в мужской компании тоже не прибавляет уверенности в себе — многие мужчины хвастаются своими выдающимися достижениями на постельном поприще, но лишь сами вруны знают, что это, мягко говоря, сильное преувеличение, а остальные могут и поверить.

Поэтому, когда женщина хвалит сексуального партнера, это, во-первых, прибавляет ему уверенности в себе, во-вторых, он переносит на нее положительные эмоции, а в-третьих, это побуждает его к новым свершениям на ложе любви, чтобы снова заслужить похвалу. Говоря мужу (любовнику) комплименты, не скупитесь на красочные эпитеты и экспрессивные выражения, используйте превосходную степень, допустимо и явное преувеличение.

Разумеется, все это возможно лишь тогда, когда мужчина не бесперспективен в качестве сексуального партнера, если он не из категории сексуальных эгоистов. В основе последнего, как правило, лежит аномалия личности (раньше психиатры говорили — уродство характера, от которого страдает либо сам человек, либо окружаю-

щие), а потому такие личностные качества неисправимы; сексуальный эгоист – это диагноз.

Во всех остальных случаях ситуация не безнадежна. Даже если у вашего партнера перебои с эрекцией, не фиксируйтесь на этом. Твердый пенис нужен лишь для полового акта, а если избавиться от сверхценного отношения к нему, всегда можно найти иные способы полового удовлетворения[1].



Из инструкции по использованию презерватива: «...на худой конец...»

NN

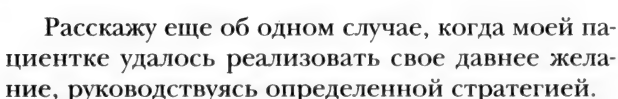
Самое главное – чтобы вы научились грамотно общаться с мужем (любовником) на интимные темы и добились реализации ваших сокровенных желаний. В этой книге вы найдете подсказку, как все это осуществить.

---

[1] О них вы можете узнать из книг «Гармония секса» и «Секс с изюминкой», вышедших в этой серии.

«Грязные» слова любви

– Вань, а Вань...
– Ну?
– Дома никого не будет...
– Ну?
– Бражки попьем...
– Ну?
– Сексом займемся...
– Не понял – на что ты намекаешь?
– Ну, по...ся.
– Так бы сразу и сказала! А то все намеками, намеками...

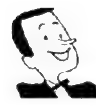


Расскажу еще об одном случае, когда моей пациентке удалось реализовать свое давнее желание, руководствуясь определенной стратегией.

Евгений, на взгляд его жены Наташи, – рафинированный интеллигент со всеми плюсами и минусами, присущими тем, кого раньше называли «прослойкой». У Наташи тоже высшее образование, но она смотрит на жизнь проще. Метания, сомнения, мягкотелость, размышления о высоких материях и риторические вопросы: «Кто виноват?» и «Что делать?» – ей совершенно несвойственны, а потому благоверный частенько критиковал Наташу за узость взглядов и примитивность мышления и интересов. На мне-

ние супруга ей по большому счету наплевать, но, дабы сохранить мир в семье, она предпочитала помалкивать. Прежние дискуссии сменились монологами мужа на тему нынешнего бытия, во время которых Наташа, научившись отключаться и не слышать изрядно поднадоевшего спутника жизни, думала о своем или вообще ни о чем не думала.

В интимных отношениях Евгений типичный консерватор, к тому же время от времени у него бывали проблемы с эрекцией. Даже если вначале все было более-менее, в процессе сношения пенис частенько становился мягким, а Евгений страшно злился, пытаясь свалить вину на жену, мол, та пассивна и он не может полноценно возбудиться.



Приехали родственники-горожане к своим в деревню. Видят – племянник едет на тракторе без штанов и трусов. Спрашивают его:
– Ты чего голый?
– А я как-то ехал без рубашки, так шея застыла, как камень. Жена и говорит: «Ты бы лучше штаны снял».

Причиной неполадок с эрекцией у Евгения обычно были служебные неприятности. Своей нынешней деятельностью Наташин супруг, в прошлом научный сотрудник, очень недоволен. Его душу греют лишь воспоминания о прежних временах, когда можно было писать две научные статьи в год, иметь еженедельно «библиотечный» день, приходить на работу когда вздумается, разглагольствовать с коллегами на околонаучные темы, ездить на конференции и изображать великого ученого, а дважды в месяц получать весьма неплохую зарплату. Теперь все не так – он стал мелкой сошкой в министерстве, на службу приходится ходить ежедневно, да

еще и к девяти утра (!), «пахать» до шести, а оклад Евгений воспринимает как личное оскорбление.

Вот и выходит, что интимная жизнь Наташи во многом зависит от того, получит ли ее благоверный очередной «втык» от начальства. Особым служебным рвением ее супруг не отличается, соответственно не выказывает рвения и на супружеском ложе. Шеф частенько делает ему выговоры, а дома Евгений отыгрывается на жене. Его жалобы обычно начинаются с собственной персоны, не получающей заслуженной, на его взгляд, высокой оценки, а далее супруг переходит на глобальные обобщения, и даже в спальне вместо Песни Песней затягивает заунывный эпический речитатив. От звука его монотонного голоса у Наташи пропадает не только желание, но и надежда на то, что таковое желание у нее вообще когда-нибудь появится.



Женщина мужчине в постели:
– А зарплата у тебя тоже маленькая?
Д.Е.

Когда Наташа пришла ко мне, то выглядела типичной сексуально не удовлетворенной женщиной. Ко всему прочему, как отметила пациентка, изменился ее характер. Когда-то Наташа была веселой, жизнерадостной, общительной и влюбчивой девушкой, а теперь стала нервной, раздражительной, суетливой, недовольной собой, своей семейной жизнью и всем на свете. Искать любовника ей не хотелось, как она говорила: «Нет настроения на развлечения», – но и существующая жизнь не радовала.



«Он заразил меня плохим настроением».
Д.Е.

Дело не только в том, что у Евгения случаются проблемы на работе – у кого их нет! – а в особенностях его личности. Постоянное ворчание, брюзжание – это так называемая вербальная (словесная) агрессия, свойственная людям с неосознаваемым комплексом неполноценности, но с завышенными притязаниями. Разумеется, они не получают того, на что претендуют, а потому проявляют недовольство. Реализовать вербальную агрессию на службе такой человек опасается и обрушивает ее на своих близких. Евгений и в приснопамятные времена, о которых ностальгически вспоминает, ничего особенного собой не представлял: диссертацию так и не защитил, числился мэнээсом и при этом мнил себя подвижником науки, был весьма горд собой, имел необременительное житье-бытье и постоянный заработок. В нынешней ситуации, когда нужно реально трудиться, краснобаи хорошо устраиваются лишь в политике, а потому Евгений не нашел места под солнцем, чтобы прохлаждаться.



Лозунг бездельников: «Не дадим поживиться на наших трудовых мозолях!»

Д.Е.

Само собой, Наташа боялась рассказать супругу-брюзге о желании воспроизвести эпизод из своего прошлого. Случилось это в пору девичества, когда она была без ума от юноши по имени Юрий. Молодые люди отдавались друг другу с большим пылом везде, где можно и где нельзя, но очень хотелось. Кинотеатр с традиционными «местами для поцелуев» был их постоянным прибежищем, особенно зимой.

В отечественном кинотеатре качественно не отдашься, и обычно Наташа стимулировала рукой пенис возлюбленного до эякуляции, а Юрий

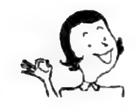
ее страстно целовал, ласкал грудь, и оба были довольны. Однажды партнер неглубоко ввел указательный и средний палец правой руки любовнице в вагину и стал двигать фалангами пальцев по прилежащей к лобку стенке влагалища по типу подзывающего жеста, когда кого-то без слов просят: «Иди сюда».

Этот способ известен в сексологии как стимуляция точки Джи (или зоны S) и обычно осуществляется в иной позе[1]. Наташа в тот момент сидела, не оставив вниманием пенис партнера, а Юрий был уже сильно возбужден и, не обладая теоретическими знаниями об эрогенных зонах, интуитивно проделывал именно то, что требуется, — энергичные движения подушечками пальцев, с прижиманием передней стенки вагины к лобковой кости. Точка Джи (зона S) у некоторых женщин высоко возбудима, при этом способе опосредованно, через мягкие ткани, стимулируется клитор, в итоге с умелым партнером получается череда оргазмов или затяжной оргазм (при половом акте такого эффекта не достичь, потому что там основное давление приходится на задний свод влагалища и шейку матки, а не на переднюю треть влагалища).

Наташа испытала подряд несколько оргазмов, а Юрий оказался не эгоистом и продолжал стимуляцию. В общем, фильм девушка вовсе не смотрела, запомнила лишь название (это была знаменитая «История любви»), и впоследствии влюбленные называли этот способ достижения Наташей оргазма «Историей любви». Вскоре парня призвали в армию, девушка очень горевала, потом утешилась с Евгением и вышла за него замуж, о чем очень сожалела. «Лучше бы Юрку дождалась», — говорила она.

---

[1]Подробно об этом вы можете узнать из книги «Секс с изюминкой».



Меня не привлекают невинные удовольствия.
Герцогиня де Лонгвиль

«Истории любви» больше в ее жизни не было, равно как и полноценного секса. Тем не менее Наташа мечтала и о том и о другом. Консервативный супруг старше ее на тринадцать лет, и она поначалу предполагала, что он опытен в науке плотской любви.

До свадьбы они были близки всего три раза по довольно распространенной причине – негде, – а потому возможности полноценно оценить сексуальные способности поклонника у девушки не имелось.

Став вскоре женой, она убедилась, что ее надежды не оправданны – Евгений не баловал ее ни позами, ни ласками, ни экспериментами. У них одиннадцатилетние дочери-близнецы и невысокий доход, так что радужных планов на будущее Наташа не строила. Вроде бы ситуация безысходная.

Однако даже из безвыходной ситуации есть хотя бы один выход.

Моя пациентка была готова примириться с противным характером супруга и его неспособностью заработать, будь тот умельцем в постели. Кстати, многие женщины согласны на такой компромисс, что еще раз подтверждает различие взглядов слабого и сильного пола на данную проблему, о котором я говорила в предисловии. Понятное дело, материальный фактор для дам тоже имеет немаловажное значение, но уж если в этом аспекте муж бесперспективен, хотя бы радовал жену, компенсировав недостаток иным эквивалентом.

Я посоветовала Наташе примерно то же, что

говорила другим своим пациенткам. «Да бесполезно, доктор... — вяло отмахивалась она. — Моего мужа даже могила не исправит». И все же я убедила ее попробовать, хуже ведь все равно не станет, а попытка может оказаться удачной.

Когда нет межличностного контакта, вести доверительные разговоры, а тем более на интимную тему, проблематично. Но тут все зависит от упорства и терпения женщины. Наташа признавалась, что порой с трудом сдерживала раздражение, когда, пытаясь свернуть беседу в нужное русло, в ответ слышала уже набившие оскомину привычные жалобы благоверного.

Я провела с ней курс психотерапии, она овладела аутотренингом, научилась управлять собой, и дело пошло лучше.

Наконец Наташе удалось подстеречь благодушное настроение супруга, и доверительный разговор состоялся. Оказалось, что Евгению всего-навсего хотелось произносить во время интимной близости «грязные» слова, касающиеся того, что он делает, как это делает, и прочее.



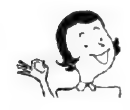
В зеркале речи часто отражаются обнаженные детородные органы.

Станислав Ежи Лец

Кстати, такое желание — отнюдь не редкость, причем присуще оно бывает не только сельскому трактористу, но и интеллигентным гражданам.

Если для людей низкого интеллектуального уровня ненормативная лексика — привычное дело, они матом не ругаются, а разговаривают, то для человека более высокого социального статуса это привлекательно уже тем, что в обычной жизни он таких выражений не использует (или практикует лишь в мужской компании, но не при дамах). И второе — в непечатных выражениях заложена грубая экспрессия, которая позволяет

мужчине выразить свои эмоции. Многие женщины относятся к такой причуде партнера благосклонно, а некоторые (если он не против) сами используют «грязные» слова любви. Есть пары, которые ведут в постели выразительные матерные диалоги, но никогда не используют ненормативной лексики в обычной речи — тем и привлекательна возможность полностью «отключиться» от самоконтроля.



«Сначала он грязно ругался, а потом тот же язык засунул мне в рот».

Д.Е.

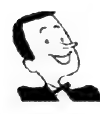
Наташа отнеслась к пожеланию супруга с пониманием, и вскоре они осуществили половой акт с матерным антуражем. Уже оттого, что Евгений комментировал физиологические изменения в своем любимом органе и красочно расписывал, *что* он сейчас проделает с женой, у него возникла сильная эрекция и держалась в течение всего коитуса.



Первый человек, который бросил ругательство вместо камня, был творцом цивилизации.

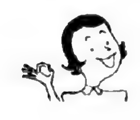
Зигмунд Фрейд

Поначалу Наташе было немного неприятно и непривычно слышать от своего чопорного супруга крепкие выражения, а тот разошелся вовсю. Больше всего она боялась, что дочери проснутся и услышат смачные реплики папаши, но потом Наташа убедила себя, что не стоит обращать на это внимание. Сильная эрекция пениса мужа не произвела на нее большого впечатления, и, как всегда, она ничего особенного не почувствовала, зато Евгений был чрезвычайно доволен.



Муж орет жене:
– Пошла ты на ...!
Та три раза сплевывает через плечо:
– Только бы не сглазить!

Памятуя о том, что железо надо ковать, пока не остыло, Наташа завела разговор о своем сокровенном желании – якобы прочла в книге, что с помощью пальцев можно дать возможность женщине испытать потрясающее удовольствие. На что супруг самодовольно заявил, что руками действуют лишь те, у кого плохо стоит. Наташа не стала напоминать мужу, что последнее имеет к нему непосредственное отношение, и как ни в чем не бывало заявила: «Но попробовать же можно». Все еще пребывавший в благодушном настроении супруг согласился.



В сексе безвыходных положений не бывает.

Д.Е.

Чтобы Евгений сам не проявил ненужную инициативу и все повторилось, как раньше было с Юрием, Наташа села на постели и усадила мужа рядом с собой. В таком положении получилось как раз то, что нужно, – подушечки его пальцев касались стенки вагины, обращенной к лобку (а не наоборот, к заднему проходу, как обычно бывает, когда партнер пытается мануально стимулировать влагалище партнерши, или же мужчина вводит один-два пальца боковой стороной, в таком случае движения скользящие и точка Джи не стимулируется). Глубоко ввести пальцы Евгений не мог (этого как раз вовсе не нужно), но вначале пытался осуществлять движения вперед-назад (тоже частая ошибка мужчин). Делая вид, будто пробует и так и этак, На-

таша сама немного вывела пальцы мужа и попросила изобразить жест наподобие подзывающего, то сгибая фаланги «крючком», то разгибая их и одновременно прижимая мягкие ткани к лобку.

Вначале у Евгения не получался тот ритм, который требовался супруге, но сами прикосновения были ей приятны. Наташа закрыла глаза и представила, что она, как тринадцать лет назад, сидит в темном кинотеатре со своим возлюбленным, и сразу почувствовала возбуждение. Ощутил это и Евгений – по любрикации (увлажнению) гениталий жены и ее участившемуся дыханию.

По привычке, сложившейся у нее с Юрием, Наташа стала стимулировать пенис мужа, и вскоре у него снова возникла эрекция. Он опять стал комментировать свои ощущения в непечатных выражениях, но теперь, на высоте возбуждения, Наташе все нравилось, и даже то, что муж использует «грязные» слова. Практика стимуляции мужского пениса еще со времен встреч с Юрием у нее немалая, больше всего внимания, как и положено, Наташа уделяла головке полового члена, как наиболее чувствительной эрогенной зоне, и опытной рукой быстро довела супруга до оргазма.



«Пора кончать, а то рука устала».

Д.Е.

Вскоре и Наташа достигла кульминации. Даже то, что оргазмируя, Евгений уже перестал двигать пальцами, не помешало ее оргазму, главное, что партнер касался передней стенки вагины, и Наташа двигалась сама (на высоте возбуждения женщине уже не требуется столь интенсивная стимуляция, как раз наоборот, чем легче и нежнее прикосновения к эрогенной зоне, тем тоньше и длительнее оргазм). Их сладостные

стоны слились воедино, а потом Наташа в полном восторге бросилась мужу на шею – впервые за много лет неудачного замужества.

Евгений тоже был чрезвычайно доволен: пережил с коротким интервалом два оргазма, да и жена против обыкновения не вела себя как мертвая англичанка.

Он впервые видел, что она возбуждена, впервые наблюдал подлинный женский оргазм и почувствовал пальцами сокращения мускулатуры тазового дна партнерши.

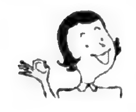


Пожилой мужчина женился на молодой. В первую брачную ночь он поднимает три пальца.
– О, дорогой, – обрадовалась жена, – значит, мы будем делать ЭТО три раза?
– Нет, – отвечает муж. – Это означает – ты можешь выбирать.

Раньше Наташа никогда не стимулировала пенис мужа, хотя Евгений частенько ворчал, что она ничем ему не помогает, когда не мог достичь хорошей эрекции или терял ее. До свадьбы таких проблем у него не было, а потом Наташе ничего не хотелось делать для мужа. Не сможет, значит, отстанет от нее, и ей не придется терпеть половой акт, – вот как она думала.

Расчувствовавшись, супруг признался ей еще в одной маленькой тайне – он регулярно мастурбирует. На самом деле это тайна Полишинеля – к мастурбации с разной степенью частоты прибегают практически все мужчины, в том числе и женатые или имеющие возможность регулярно иметь «интим» с любовницей. Получить таким образом половую разрядку гораздо проще и быстрее, чем затевать коитус со всеми прибамбасами. А уж если приходится уламывать даму – тем более. Сам мужчина хорошо знает,

как себя стимулировать (даже если партнерша осуществляет аналогичные манипуляции, то зачастую делает это неправильно), ему достаточно всего нескольких минут, и готово. Время, которое требуется для достижения эякуляции и оргазма, различно и зависит от настроения, самочувствия, от того, удается ли мужчине отрешиться от всего и сосредоточиться на своих ощущениях или что-то извне мешает, что-то его беспокоит, тревожит; к примеру, случились неприятности, и эякуляция отсрочивается. По этому поводу у студентов-медиков есть любимая фраза на латыни «Fortuna non penis: in manus non recipe», что означает: судьба не половой член: в руки не возьмешь.



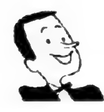
Разницы между онанизмом и половой жизнью никакой, только в первом случае не с кем поговорить.

Д.Е.

Евгений признался и в том, что благодаря жене быстрее достиг оргазма, чем в случаях, когда мастурбировал сам. Разумеется, Наташа умолчала о своем прошлом опыте и предложила: «Хочешь, я всегда так буду делать?» И, конечно же, супруг согласился: стимуляция собственной рукой и рукой женщины – разные вещи; в первом случае это всего лишь физиологическая разрядка, во втором – ласка, соответственно и ощущения иные.

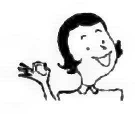
В итоге выиграли оба супруга. В дальнейшем они практиковали взаимную мануальную стимуляцию, а потом изменили сценарий. Я объяснила Наташе, что точку Джи можно стимулировать рукой и в позе лежа, а также пенисом партнера во время полового акта в определенной позиции. Супруги чередуют разные варианты. Например, Евгений доводит жену до оргазма мануально в позе сидя или лежа, а потом она стимулирует

его половой член до эякуляции или же муж переходит к сношению. Проблем с эрекцией у Евгения уже нет.



– Почему ты продала компьютер? – спрашивает одна подруга другую после свадьбы.
– А я теперь в основном лежу.

Теперь они практикуют «интим» не только в спальне. Однажды, когда дочери уже спали, а супруги смотрели телевизор, Евгений залез рукой жене под юбку и, уже имея немалый опыт, быстро довел ее до оргазма, стимулируя зону S. Когда Наташа читает или смотрит фильм, он частенько прерывает ее этой сексуальной игрой. Даже если книга или фильм очень увлекательны, Наташа отдает предпочтение любовным забавам. Она тоже не остается в долгу и балует мужа в одностороннем порядке, например, войдя в ванную, когда тот принимает душ, или в любом другом месте, как-то раз даже во время ужина. Евгений отнюдь не против, как раз наоборот, очень даже «за», поскольку раньше был не избалован по части интимных игр.



Реклама: «В нашем турбюро вам предложат индивидуальный тур: путешествие в ширинку».

Д.Е.

Наташе наконец-то удалось полностью воспроизвести сценарий давнего случая. Однажды супруги пошли в кино, в полутемном зале она расстегнула брюки мужа, извлекла пенис, а его руку направила себе между ног. Евгений уже знает, что после первой кульминации жены нужно продолжать стимуляцию, и теперь Наташа испытывает каскад оргазмов.

В общем, «История любви» повторилась!

Само собой, идиллия в сексе позитивно отразилась на супружеских взаимоотношениях. Именно так обычно и бывает у большинства семейных пар. Ведь очень часто ссоры супругов вызваны неудовлетворенностью интимной жизнью: жена, не испытывающая никаких приятных ощущений, постоянно уклоняется от близости, а муж злится, между ними создается напряженность, выливающаяся в придирки, ехидные реплики, замечания и даже оскорбления. А если у супругов полная гармония в сексе, то, даже поругавшись, они в постели мирятся. Да и не очень-то хочется им ссориться. Ведь семейные сцены нередко возникают по ерунде, и теперь супруги придерживаются мудрого принципа персонажа детской книги Карлсона: «Пустяки, дело житейское!» А ведь и в самом деле пустяки! Уж по сравнению с сексуальной гармонией-то точно. Недаром великий Фрейд считал либидо стержнем человеческой психики.

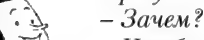
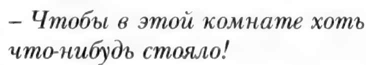


Секс влияет на умы!

Д.Е.

Так что хороший секс позитивно влияет и на межличностные взаимоотношения. Еще в самый первый раз, когда Наташа достигла с мужем оргазма, у них состоялся доверительный разговор. Оба расчувствовались, размякли душой и были откровенны. Ни разу за все годы брака они так душевно не беседовали. Впервые Наташа слушала мужа с сочувствием, а не с раздражением. Да и он признал, что частенько был к ней несправедлив, а она согласилась, что тоже внесла немалый разлад в их отношения, избегая близости и будучи во время нее пассивной. Ни одному мужчине не нравится, когда женщина соглашается на «интим» с таким видом, будто делает великое одолжение, нехотя раздвигает ноги, ле-

жит бревном, уклоняется от поцелуев и прикосновений и не скрывает своего нетерпения, желая, чтобы все побыстрее закончилось. А порой даже озвучивает свое недовольство или, того хуже, позволяет себе оскорбительные реплики о сексуальных способностях партнера. И тем более это тяжело мужчине с расстройством эрекции. В этой проблеме мужа была виновна Наташа. Раньше у Евгения не было с этим неполадок, но из-за ее неправильного поведения в спальне он не мог достичь нужной степени сексуального возбуждения, отсюда и вялость пениса. А когда Наташа лежала безучастно, даже при наличии изначально приличного уровня возбуждения, потом оно угасало, и Евгений частенько терпел фиаско.

Он и она в постели.
– Останови наконец будильник! – требует она.

– Зачем?
– Чтобы в этой комнате хоть что-нибудь стояло!


Между прочим, это путь к стойкому расстройству эрекции (раньше такое нарушение называли импотенцией, теперь сексопатологи предпочитают термин «расстройство эрекции» как более щадящий). Очень часто при лечении этого нарушения и я, и мои коллеги-сексопатологи убеждаемся, что во многом виновны жены. А регулярная, полноценная половая жизнь – лучшая профилактика расстройства эрекции. В конечном счете женщины страдают при этом в большей степени, чем их мужья, – мужчина может достичь эякуляции и при мастурбации, даже если утратил способность совершать коитус.

Но еще раз повторю:

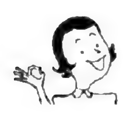
в сексе безвыходных положений не бывает.

Если у вас, моя читательница, с супругом аналогичные проблемы, хорошенько подумайте, не внесли ли вы сами вклад в нарушение его эрекции? И если это так, исправляйте ситуацию, пока расстройство не стало стойким.



– Доктор, не стоит!
– Есть два пути. Первый – отправиться пешком в Киев, посетить Печерскую лавру.
– Так это ж далеко!
– Второй путь – найти молодую, не укротимую в ласках женщину.
– А до Киева не так уж далеко...

Основное направление, которым нужно идти, я вам показала, а детали зависят от вас самой. Если вы откликнетесь на пожелания мужа, то и он не откажется реализовать ваши сокровенные мечты. А когда вы станете получать от секса истинное наслаждение, то не только не будете избегать близости, а сами проявите инициативу. И мужу это пойдет на пользу. Чем дольше супруги живут полноценной половой жизнью, тем дольше у мужа сохраняется эрекция. Так что радости секса будут у вас и на пенсии.



Если у мужчины крепкий, то женщина будет раскрепощенной.
Д.Е.

Евгений по-прежнему с экспрессией произносит «грязные» слова любви во время интимной близости, если рядом никого нет. Если же он стимулирует жену или она его в кинотеатре (они еще не раз повторяли этот опыт) или в ином месте вне спальни, то шепчет ей бранные слова на ухо. Теперь Наташе это очень нравится, она от них еще сильнее заводится.



Привлекательных молодых женщин в постели можно ласково называть «сучка».

NN

«Вы знаете, на тринадцатом году семейной жизни я полюбила своего мужа!» — заявила мне бывшая пациентка.

Намек ясен, дорогие читательницы (а также читатели, поскольку эту книгу наверняка прочтут и многие мужчины)?

Со времен Адама и Евъы мы имеем право грешитъ вдвоем



*Секс – это бокал с коктейлем.
И то и другое, как ни смакуешь,
а быстро кончается; и то и другое
одинаково возбуждает и пьянит.*

Д. Лоуренс

Если вам хочется осуществить свою сокровенную мечту, но вы не решаетесь попросить об этом напрямую, основная тактика такова. Вначале расскажите партнеру о своих эротических фантазиях как об опыте кого-то из знакомых и спросите, как он к этому относится. Даже если возлюбленный фыркнет, мол, все это глупости, не отчаивайтесь, как говорится, капля камень точит, а уж женщина и подавно своего добьется.

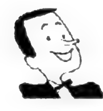
После того как вы поведаете мужу (любовнику) какой-то сценарий женского эротического фантазирования, следующий этап (не обязательно в тот же день) – предложите ему придумать сюжет самому. Опять же пока речь идет о женщинах вообще, а не о вас в частности. Практически все мужчины смотрели (или регулярно смотрят) порнофильмы или листали порножурналы, так что вашему партнеру будет не сложно припомнить что-то из увиденного.

Все больше и больше вовлекайте любимого в

беседу о сексуальных фантазиях мужчин и женщин. В конце концов он расскажет вам о своих тайных желаниях, и это очень важный этап в отношениях – вы уже добились доверия партнера, и он стал с вами откровенен.

Идет парень по улице. Навстречу ему девушка.
– Эй, – окликает он ее. – Давай слазим в подвал?
– Зачем?
– А я тебя там трахну!
– Какая низость!
– Тогда давай на крыше?

А далее еще более важная веха – реализация эротических фантазий мужа (или любовника). Даже если вас что-то смущает и вы не испытываете особого воодушевления от того, что вам предстоит, не будьте эгоисткой, уступите и сделайте то, чего хочет ваш любимый. Есть немалый шанс, что вам понравится. Но даже если нет, зато потом вы получите возможность перейти к завершающему этапу – расскажете ему о своих сокровенных мечтах, а любой уважающий себя мужчина просто обязан помочь вам осуществить их – вы ведь пошли навстречу его желаниям!



Загадка: туда, сюда, обратно, тебе и мне приятно.
Ответ: качели.

Семен, любовник моей пациентки, 25-летней Вероники, когда она приучила его к откровенным разговорам, признался ей, что лет пятнадцать назад пытался овладеть своей будущей женой в подъезде ее дома. Им тогда было по восемнадцать лет, они возвращались со студенчес-

кой вечеринки и были крепко навеселе. Прощание затянулось, после страстных объятий и поцелуев влюбленным захотелось закономерного продолжения, а родители девушки уже были дома. Случилось это зимой, на обоих было много одежды.

Половой акт в позиции стоя вообще довольно сложно осуществить, а без сноровки и подавно. Если уж партнерам очень хочется ради разнообразия опробовать именно эту позу, желательно, чтобы нижняя часть их тел была полностью обнажена. И все равно соединиться непросто, особенно если рост мужчины и женщины существенно различается. Ему приходится изловчиться, чтобы ввести пенис, слегка присесть, но и потом есть шанс, что половой член выскользнет. В общем, больше мороки, чем удовольствия.



Преподаватель математики на уроке: «Введите этот член в уравнение, и оно сразу удовлетворится».

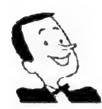
Д.Е.

Эта позиция подходит лишь экспериментаторам или когда обоим очень-очень хочется, а иного варианта, например сесть или лечь, нет. Если партнерша миниатюрная, а партнер физически силен, то обычно любовники переходят в иную позу – она обхватывает его ногами в области талии и бедер, а он поддерживает ее за ягодицы и совершает фрикции. Но если с физической подготовкой у мужчины дела обстоят не лучшим образом, самое простое решение – коитус меж бедер партнерши с одновременной мануальной стимуляцией клитора (непосредственный контакт одним или двумя пальцами, ребром ладони или опосредованный – путем сжатия пальцами больших половых губ и движений вверх-вниз).

Если партнер эякулирует раньше, то, соглас-

но сексуальному этикету, потом должен дать возможность пережить оргазм даме – мануально или скользящими прикосновениями пениса к клитору (для этой цели годится и неэрегированный половой член, он гораздо нежнее пальца).

Доводить партнершу до кульминации орально (языком, губами) в условиях спонтанного секса, без предварительных гигиенических мероприятий, не стоит.



На нескромное предложение парня насчет интима девушка возмущенно фыркнула:
– Я тебе не уличная девка!
– Ну, тогда пошли в подъезд.

Семен со смешком поведал Веронике о своих мучениях с будущей женой: его джинсы постоянно спадали, а свои партнерша придерживала руками на бедрах и из-за этого не могла развести ноги, поэтому парень испытывал трудности проникновения.

Возможность коитуса между бедер ему в голову не пришла, и все попытки были безуспешны. Неопытная партнерша ничем не могла ему помочь. Только было у Семена получилось соединиться, как открылась дверь одной из квартир. Юные любовники в тот момент стояли на ступеньках, буквально в нескольких шагах от лестничной площадки, на которой расположена квартира родителей девушки. От неожиданности у Семена сразу пропала эрекция. Подхватив спадающие джинсы, молодые люди ринулись вниз по лестнице. На их счастье, соседи вошли в лифт и не заметили их.

Пережитый испуг отбил у юного Семена охоту к занятиям сексом в подъезде, но воспоминания об этом сохранились, и он признался Веронике, что сейчас не прочь попробовать еще раз.

Видимо, собственное фиаско не давало ему покоя, и Семен, повзрослев, желал реабилитироваться.

Памятуя о том, что пора переходить к следующему этапу отношений, Вероника предложила любовнику реализовать его намерение. Решив не откладывать столь важное дело в долгий ящик, парочка в тот же вечер приступила к исполнению. Для полной идентичности Семен хотел совершить половой акт вблизи площадки, на которой живет Вероника с родителями (свидания любовников обычно происходят в квартире Семена). Дело было летом, и все оказалось проще. Вероника надела платье, а в своем подъезде сняла трусики и встала на ступеньку повыше любовника. Тот уже примерно знал, что делать, дабы избежать повторения прошлого опыта: придерживая девушку левой рукой под спину, партнер немного откинул ее тело назад, ладонью и четырьмя пальцами правой руки «страховал» свой пенис, чтобы он не выскочил, а подушечкой большого пальца гладил Веронике клитор.

Потом она призналась и мне и любовнику, что ей было очень страшно – в этом доме Вероника выросла, все соседи ее знают. Даже если их застанут жильцы из другой квартиры, потом пойдут сплетни, узнают ее родители, в общем, перспектива малоприятная. Девушка надеялась выйти за Семена замуж, родители относились к ее поклоннику благосклонно, и вдруг такой конфуз... Понятное дело, они не питали иллюзий, что дочь еще девственница, но попробуй потом объясни папе с мамой, что она надумала помочь любимому реализовать давнюю мечту!



Парень и девица зашли в подъезд.
– Выверни лампочку, – просит она.
Он вывернул и просит:
– В рот возьмешь?
– Да ты что! Она же горячая!

Поначалу Вероника натерпелась страху, с тихим ужасом прислушиваясь, не откроется ли чья-то дверь, и мечтая, чтобы Семен побыстрее эякулировал. А тот шептал ей на ухо ласковые милоглупости, покусывал за мочку уха, что ей очень нравилось, большой палец любовника касался клитора как раз в нужном ритме, и вскоре Вероника перестала обращать внимание на звуки.

Как только Семен эякулировал, будто по заказу, отворилась дверь этажом выше, и в этот момент девушка испытала очень интенсивный оргазм, хотя минуту назад ей казалось, что получится у нее еще не скоро. Пока сосед с третьего этажа (Вероника с родителями живет на втором) спускался вместе со своим доберманом, Семен одернул платье любовницы и быстро направился вниз по лестнице, застегиваясь на ходу, а девушка с блаженной улыбкой, в изнеможении от пережитых эмоций, прислонилась к стене. Когда сосед проходил мимо, она наклонилась и сделала вид, будто у нее расстегнулась застежка босоножек. Нечаянный свидетель ничего крамольного не заподозрил, поздоровался и прошествовал мимо. Минут через пять за ним последовала Вероника и от чувств бросилась на шею любовнику, признавшись, что, хотя ей было страшно до жути, она испытала потрясающие ощущения.

Довольные любовники отправились закрепить отношения к Семену домой, а когда вошли в подъезд, многозначительно переглянулись и, не сговариваясь, двинулись пешком по лестнице. Не доходя до площадки, на которой располагалась квартира Семена, они остановились и повторили недавний опыт. И опять все получилось почти как час назад. Правда, на этот раз открылась дверь несколькими этажами выше, к тому же сосед воспользовался лифтом, но сам по себе звук открывающейся двери явился для любовников чем-то вроде условного рефлекса

(помните собаку Павлова?), и оба одновременно испытали яркий оргазм. После чего полураздетый Семен подхватил любовницу на руки, не отпуская ее, отпер дверь и внес в свою квартиру. «Потрясающе!» — первое, что сказала Вероника.

С тех пор парочка частенько практиковала «подъездный секс», как они его называли. Если никто из соседей не открывал дверь, то все происходило дольше, а сам этот звук так и остался для двух рисковых любовников условным сигналом к кульминации.

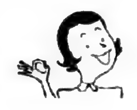
Так бывает нередко, именно поэтому некоторые пары так любят секс в неожиданных местах: сексуальное возбуждение усиливается страхом быть застигнутыми, ощущения становятся более острыми, а звук (или иной сигнал) как бы является пусковым механизмом для возникновения интенсивного, пикообразного оргазма.

Дочь вышла замуж и уехала с мужем в маленькую частную гостиницу. Пишет матери письмо: «Живем хорошо, освоили уже сто способов. Больше всего мне нравится, когда я лежу на земле, а муж на меня с забора прыгает».
Мать думает: «А я все на спине да на спине и только на кровати. Надо попробовать дочкин любимый способ».
Через некоторое время дочь получает от нее телеграмму: «Приезжай, шлюха! Отец убился!»



Вероника с Семеном пробовали заняться любовью и в других местах, где есть риск быть застигнутыми, например, в небольшом закутке вестибюля одного общественного здания, но из этого ничего не вышло. Сама по себе поза неудобна для полового сношения, а привычный

звук открывающейся двери был исключен. Семен все же эякулировал, но Вероника оргазма не достигла. Тогда они решили осуществить сексуальный контакт в лифте 24-этажного дома. Катались туда-сюда и добились своего. Обрадовавшись, партнеры повторили свой опыт, но лучше бы этого не делали. Лифт вызвал кто-то из жильцов, а любовники так увлеклись, что спохватились только тогда, когда дверцы открылись. На их беду, нечаянными свидетелями оказалась пожилая чета, которая разразилась негодующей тирадой. У Вероники отпала охота заниматься любовью в лифте, и они вернулись к уже опробованному «подъездному сексу».



«Вот уже двадцать лет я теряю невинность при каждом удобном случае».

Д.Е.

Девушке и самой нравились их забавы, но поскольку она первой предложила реализовать тайное желание возлюбленного, то потребовала, чтобы и он пошел ей навстречу.

Ее фантазия была нетипичной – Веронике хотелось побрить половые органы партнера (обычно игру на женских гениталиях[1] под названием «шейвинг», что означает бритье, любят мужчины).

Семен удивился, но подчинился. Любовница выбрила его наголо, ему это было непривычно («Холодно», – шутил он). Потом, правда, ворчал, что все чешется, а отрастающие волосы колются.

Кстати, милые дамы, если хотите немного наказать своего партнера, тоже можете как-нибудь затеять игру «в парикмахерскую». Потом с неделю любовник будет чувствовать дискомфорт.

---

[1]Гениталии – половые органы.

Пусть хотя бы частично познает, какие неприятные ощущения испытывают женщины в связи с абортом и другими гинекологическими операциями. Жаль, что хотя бы один мужчина на свете не испытал на себе, что такое «аборт по-советски», когда единственным «обезболивающим» был мат-перемат медсестры и окрики типа: «Чего орешь? Когда трахалась, небось не орала!»

Сексуально эрудированные мужчины знают, что клитор принимает важнейшее участие в женском оргазме, и обычно не оставляют его без внимания, правда, не всегда стимулируют так, как нужно.

Однако до сих пор немало «дремучих» представителей сильного пола, которые не желают прикасаться к гениталиям партнерши ни руками, ни тем более языком. А многим женщинам хочется и того и другого. Либо только куннилингуса (оральных ласк партнером женских половых органов). Технику орального секса и все прочие премудрости я подробно изложила в книге «Секс с изюминкой», повторяться не буду.



Плывут два сперматозоида.
Один у другого спрашивает:
– Скоро мы до матки доплывем?
– Ну ты и дебил! Мы еще до желудка не доплыли.

Если вы хотите, чтобы партнер орально или мануально стимулировал клитор, принцип тот же: постепенно приучайте мужа (любовника) откровенно говорить о своих предпочтениях, а потом выскажите свои. Можете вначале реализовать его эротические фантазии, а потом он — ваши. Или наоборот.

Я намеренно привожу в этой книге необычные тайные желания женщин, чтобы убедить вас, мои читательницы, — все осуществимо. Какими бы фантастическими ни казались ваши эро-

тические мечты, их тоже можно реализовать, пусть и не в деталях, а в общих чертах.

Например, вы воображаете себя наложницей в гареме султана. Для того чтобы претворить в жизнь эту фантазию, совсем не обязательно искать по всему свету действующего султана, который согласится принять вас в свой гарем. Проще всего разыграть сценку с переодеванием с вашим мужем (или любовником). Накрутите ему на голову некое подобие чалмы, наденьте шаровары, сверху еще что-нибудь экзотическое, а себе придумайте восточный наряд и исполняйте танец живота и прочие элементы вашего сценария.

Если ваша мечта – стать любовницей принца Чарльза, то его роль тоже может исполнить ваш партнер, а вы, по желанию, изображайте покойную принцессу Диану или ныне здравствующую любовницу принца Камиллу.

При желании можете разыграть и ставшую притчей во языцех сцену орального секса Моники Левински с Биллом Клинтоном. А уж тот, кто будет играть роль бывшего президента США, точно останется доволен. Платье со следами «греха» тоже сохраните.



– Ты меня любишь? – спросила Моника.
– Разговаривать с набитым ртом неприлично, – ответил Билл.

Не настраивайтесь заранее, что партнер непременно откажется или поднимет вас на смех. Как вы можете знать, если еще не предлагали? В таком деле, как интимное сближение, от мужчины можно ждать любых неожиданностей.

Есть немало шансов за то, что вашему мужу (или любовнику) новая игра очень понравится. Вашим сильным козырем будет то, что вначале вы реализуете его эротические фантазии, а по-

том сам бог велел реализовать и ваши сокровенные желания. Какими бы «неприличными» вам самой они ни казались, не бойтесь сказать о них партнеру. Узнав, чего хочет он, вы убедитесь, что его фантазии еще круче. Да и вообще, в сексе и во всем, что с ним связано, ничего «неприличного» нет и быть не может.



Цель любовных маневров – пасть вдвоем и как можно ближе друг к другу.
Войцех Бартошевский

Не фиксируйтесь и на том, что вы способны испытать наслаждение не при половом акте, а только при иной стимуляции эрогенных зон.

Вы имеете полное право достигать полового удовлетворения любым способом.

Далее вы узнаете, что люди, полагающие, будто «правильный» оргазм – лишь тот, который возникает при сношении, – безнадежно отсталые.

Сексология шагнула гораздо дальше этих примитивных взглядов, и все продвинутые в области секса люди не ограничиваются банальным коитусом.

Оргазм он и есть оргазм, независимо от того, каким способом достигается.

Пусть вас не смущает, что лично для вас претворение в жизнь сокровенных желаний неприемлемо. Это лишь на данный момент, когда вы еще морально не готовы. Со временем ваши взгляды изменятся.

Отложите эту книгу подальше, а позже вы к ней еще не раз вернетесь, когда поменяете свои взгляды (или партнера) и поймете, что попробовать все же стоит. Но не говорите себе кате-

горично: «Прочесть про других людей мне было забавно, но это не для меня». Сейчас у вас, возможно, просто нет желания или настроения. Но нет ничего вечного в этом мире, и плохое настроение тоже проходит.

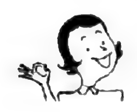
Тот, кто хочет, – делает; кто не хочет – ищет оправданий.

И еще один совет: пусть вас не волнует ваш возраст. Далее вы прочтете об этой проблеме, тревожащей многих женщин, — наших годах, которые, надо признать, неприятная вещь, когда их много. И все же даже к этому можно относиться философски — будучи юной девушкой, вы не знали многого, что знаете сейчас.



Ошибки молодых – неиссякаемый источник опыта тех, кто постарше.
Веслав Будзиньский

Мои пациентки, дамы самого разного возраста, в том числе бабушки, преодолев в себе некий психологический барьер и избавившись от негативизма по отношению к любым проявлениям сексуальности, теперь с преогромным удовольствием играют со своими партнерами в разные игры. Любимая игра одной немолодой супружеской четы — их первая брачная ночь. Воспоминания, каким он тогда был резвым козликом, очень помогает супругу достичь эрекции, хотя у этой пары уже есть правнуки. Еще одна чета любит разыгрывать сценки из анекдотов и очень при этом веселится.



Театральная афиша: «Сегодня на нашей сцене «Сотворение человека». В двух актах».
NN

Вы можете разыграть сюжеты своих эротических фантазий или же воспроизвести какую-то давнюю ситуацию, когда вы были влюблены или пережили особенно острый оргазм. Если вы сумеете создать соответствующий давнему эпизоду настрой, положительные эмоции от этих воспоминаний помогут вам быстро достичь возбуждения.



Куй счастье, пока горячо.

Д.Е.

А если, паче чаяния, у вас нет своего сценария или вы пока еще сами не знаете, как именно и где вас нужно стимулировать, разыграйте с партнером сценку под названием «В кабинете сексопатолога» – вы приходите на прием, раздеваетесь, а «врач» вас осматривает и пытается найти ваши эрогенные зоны. Экспериментируйте, ищите, не может такого быть, чтобы у вас не существовало хотя бы одной эрогенной зоны! И не ставьте самой себе диагноз: «Я фригидна». Фригидная женщина не купила бы книгу о сексе, поскольку он ее совершенно не интересует.

Эротическая игра с раздеванием



Каждая женщина должна со вкусом одеваться и с аппетитом раздеваться.

Д.Е.

Моя пациентка, назовем ее Линой, в первые годы брака с бывшим мужем частенько играла с ним в игры с переодеванием. Их любимая забава: она надевала одежду своего супруга, в которой тот был в день их первой встречи, а он облачался в наряд Лины, и они повторяли сцену знакомства, но каждый раз с вариациями и продолжением в виде секса, чего при их первой встрече не было. Лина медленно раздевала мужа, так, как ей хотелось, чтобы раздевали ее, а он снимал с нее свою одежду так, как предпочел бы, чтобы раздевали его. Оба при этом сильно возбуждались и с большим пылом предавались любви. Когда они разошлись (муж стал пить), больше всего Лина жалела об этих играх.



А лифчик просто открывался...

Д.Е.

Ситуация знакомства с теперешним супругом Николаем была отнюдь не романтической. Да и сам он по характеру, как говорит Лина, «типич-

ный бирюк». Поиграть в переодевание ей хотелось, но не с ним. А любовника у нее нет, да и не хочется интрижек на стороне.

Страсти между супругами никогда не было, но отношения в целом хорошие. Лина уважает Николая, считает порядочным и надежным человеком, но секс с ним самый простой, обычно в «супружеской» позиции. С первым мужем Лина была оргазмична, а со вторым, до того как стала играть с ним в «раздевание», – нет.



Жена обнаружила дневник мужа, в котором тот описывает 99 способов, которыми он имел своих любовниц. Вечером муж пришел с работы, откупорил бутылку пива и сел к телевизору, смотрит футбол. Входит жена:
– Сними с меня трусы, у меня руки в тесте.
Тот, не отрываясь от экрана, снимает. Жена выходит из комнаты, через некоторое время возвращается:
– А теперь запиши сотый способ: муж раздевает, а сосед трахает.

Я посоветовала ей рассказать Николаю о своей игре с бывшим мужем так, будто все это произошло с одной из ее знакомых или коллег. Лина сомневалась в том, что будет эффект, но согласилась, что попробовать стоит.

В общем-то, она ничем не рисковала – если Николая это не заинтересует, придется оставить фантазию до лучших времен или же придумать что-то другое.



Женщина, умеющая красиво раздеться, всегда будет хорошо одета.
Д.Е.

Начала она, как и следует, издалека, с того, как некоторые люди развлекаются во время интимного сближения, и рассказала супругу несколько случаев. К ее удивлению, Николай поддержал разговор и тоже поделился опытом своих знакомых.

Когда такие беседы стали делом привычным — обычно супруги разговаривали в спальне, перед сном, иногда потом занимались любовью, — Лина рискнула рассказать о своей сокровенной мечте, но опять же так, будто бы эту эротическую игру практиковала ее приятельница. А Николай в ответ признался, что его первый сексуальный опыт был с женщиной намного старше его — та сама раздевала его, нежно и медленно, и он до сих пор помнит тепло и ласку ее рук. Лина немного растерялась, не зная, стоит ли предложить воспроизвести нечто аналогичное. А вдруг мужу очень дороги юношеские воспоминания, и если она, Лина, что-то сделает не так, как его первая партнерша, то ему не понравится?

Когда она пришла посоветоваться, я порекомендовала ей предложить раздеть Николая в полной темноте или завязав ему глаза, чтобы он не видел ее, а перед этим выяснить, как именно происходило в прошлом — лежал ли он, сидел или стоял. Раз ему запомнилась нежность рук первой женщины, то следовало прикасаться необычайно мягко, слегка поглаживая кожу, чтобы эти прикосновения были чувственными.



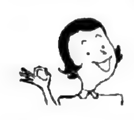
Женщину нельзя раздеть до конца, до конца раздеть можно только мужчину.

NN

На предложение Лины муж сразу согласился, а о деталях рассказывать не стал, сказав: «Неважно, как было тогда, сейчас я хочу, чтобы это

делала ты». Николай не отличается атлетическим сложением, он немолодой мужчина с заметным животом, поэтому Лина выключила свет да к тому же завязала ему глаза. Сама по себе повязка – уже некий символ доверия партнерше, а кроме того, партнер абстрагируется от всего ненужного и сосредоточивается лишь на своих ощущениях.

Лина превратила раздевание не только в эротическую игру, но и в нежную ласку – гладила мужа ладонями и подушечками пальцев, легко прикасалась губами, потом опять руками и делала это так вдохновенно, что вскоре супруг уже был в полной боевой готовности и стонал от удовольствия.



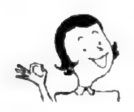
Лодка самым наглым и бесстыжим образом приставала к берегу.

NN

Тогда Лина, не снимая с его глаз повязки, впервые использовала позу «всадницы», сев спиной к лицу Николая. Самостоятельно регулируя ритм, одной рукой она ласкала его мошонку, корень пениса и внутреннюю поверхность бедер, а другой – свою промежность и клитор. В этой позе Лина впервые испытала с мужем оргазм (раньше близость оставляла ее неудовлетворенной, и она достигала разрядки лишь с помощью мастурбации). Ее кульминация опередила оргазм партнера, и Лина продолжала движения тазом и ласки.

Потом муж ей признался, что хотя в целом половой акт был гораздо продолжительнее обычного, но столь длительных приятных ощущений ему никогда не доводилось испытывать ни с Линой, ни с другими женщинами.

В дальнейшем супруги стали постоянно практиковать игру с раздеванием. Прежний однообразный секс в норма-позе Николаю уже был неинтересен, а Лине и подавно.



Стриптиз по-советски: танцовщица раздевается и быстро садится на свою одежду, чтобы ее не стащили.

М. Задорнов

Если вы пожелаете устроить взаимный стриптиз, вам не помешают некоторые советы, чтобы это стало эротической игрой, а не конфузом.

Как и у женщин, у мужчин при интимном раздевании свои предпочтения. Некоторые дамы во время первого быстрого секса при свете предпочитают остаться в бюстгальтере и юбке – потом можно встать и одернуть юбку, а в лифчике любая грудь красива.

Или же им нравится быть в длинной блузке (рубашке, футболке) при снятом низе – тогда, встав, чтобы пройти в ванну, можно продемонстрировать партнеру свои ножки, не показывая лишнего.



Он вогнал ее в краску ниже пояса.

Д.Е.

Вариант «без порток, но в шляпе», то есть обнаженный низ, а сверху что-то еще осталось (у женщины – бюстгальтер, у мужчины рубашка или майка) неприятен представителям обоих полов, поскольку при этом человек выглядит немного смешно и нелепо.

Пока любовники желают побыстрее соединиться, они подчас не обращают внимания на детали, но потом, когда все заканчивается, обоим партнерам хочется сохранить привлекательный вид.



Мини-монокини: женский купальник без плавок.

Д.Е.

Соответственно при медленном раздевании все эти мелочи имеют значение.

Например, женщина предпочитает, чтобы ее раздевали «слоями» – вначале одежду, оставив белье и колготки, затем колготки (или вначале бюстгальтер), а трусики – в самую последнюю очередь. Мужчины же первым делом пытаются обнажить самое вожделенное место партнерши.



Стриптиз – одна из форм безопасного секса.

Спаркл Мур

Если вы когда-нибудь смотрели «Ночной канал» на ТНТ, то, наверное, обратили внимание, что телезрители-мужчины, которые звонят в студию, требуя, чтобы девушка (женщина) сняла с себя что-то, в большинстве своем желают видеть снятыми именно трусики. Как, интересно, они себе представляют дальнейшее? Ведь на даме, обнажающейся на телеэкране, есть платье.

Следовательно, ничего особенного им увидеть не удастся. И тем не менее в этом невольно проявляется свойственная сильному полу тенденция – женские трусики долой!



Все мужчины тянут руки
к ее трусам. Хоть трусов не носи!

Д.Е.

Большинство мужчин тоже предпочитают до самого последнего момента оставаться в трусах. Даже у хилых телосложением представителей сильного пола обнаженный торс все же эстетически как-то уравновешивает оголенный низ. Если же вы снимете с мужчины трусы, оставив на нем майку или рубашку, он будет выглядеть смешным.

Если при этом его пенис эрегирован, то многие мужчины этим весьма гордятся. А если нет? Тогда ваш партнер будет смущен, и затея со стриптизом может оказать эффект, прямо противоположный желаемому. Поэтому лучше начать раздевание сверху, сняв с мужчины рубашку (джемпер) и майку, а уже затем брюки.

Носки на обнаженном мужчине выглядят крайне неэстетично. Во-первых, они зрительно укорачивают ноги, во-вторых, могут оказаться не первой свежести, а в-третьих, это напоминает персонаж многих анекдотов.

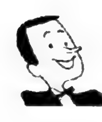
Так что избавляйтесь от них в первую очередь, когда еще не сняты брюки партнера по взаимному стриптизу.

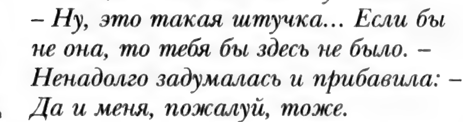
Если раздевать друг друга по очереди, тоже может получиться неловкая ситуация — обнаженный партнер в присутствии одетого будет смущаться, особенно отдельных частей своего тела, которыми недоволен.

Некоторые женщины положительно воспринимают пенис лишь в «рабочем» состоянии, а без эрекции дамам бывает даже неприятно на него смотреть.

Смущаясь, что пока ничем не может порадовать партнершу, мужчина будет испытывать неловкость и вряд ли пожелает быть раздетым первым.







Маленькая дочка случайно увидела отца в ванной и спрашивает:
– Мам, а что это такое у папы?
– Ну, это такая штучка... Если бы не она, то тебя бы здесь не было. – Ненадолго задумалась и прибавила: – Да и меня, пожалуй, тоже.

Обнаженная женщина, если она считает, что ее фигура имеет изъяны, тоже будет смущена рядом с одетым партнером.



Врач предложил ей пошевелить ногами, а она стала раздеваться ниже пояса.

Д.Е.

Поэтому оптимально раздевать друг друга одновременно: элемент одежды с мужчины, затем с женщины, потом опять с дамы и так далее.

Собственное тело смущает лишь тех, кто его не любит, людей, имеющих комплексы. В этом случае вам нужно избавляться не от одежды, а от комплексов. Иначе взаимный стриптиз не доставит вам никакого удовольствия.

Следующей книгой в этой серии будет «Мужские сексуальные тайны», где описаны всевозможные тренинги для преодоления различных комплексов, связанных к сексом.

А пока усвойте одну простую истину:

☛ ***любое тело красиво и эротично.***

Фотомодели и актрисы делают пластические операции, чтобы достичь совершенства форм, так что не думайте, будто каждой красотке все ее прелести даны природой. При самой совершенной операции на теле остаются следы, так что вблизи тело красавиц, которыми мужчины любуются на развороте журнала, вовсе не так привлекательно, как на фотографии. К тому же на коже позирующей модели – килограммы грима. Я знаю об этом не понаслышке, поскольку в далекой молодости работала манекенщицей, правда, обнаженной не фотографировалась – в те времена такого фото никто бы не опубликовал, – но купальники на подиуме демонстрировала и позировала в них для фотографий в журналах мод. Гримирование тела при этом занимает несколько часов – адский труд! Гримеры замазывают все изъяны на коже (а они есть у каждо-

го человека) так, чтобы ничего не было видно, а если отмыть красотку, которая выглядит на снимке женщиной-вамп, то останется Дуняша из соседнего подъезда, в общем, девушка, каких на улице сотни. Наших манекенщиц, демонстрирующих одежду для полных, утягивали так, что те едва могли дышать. Не бывает полных женщин без живота, и валики на талии появляются в первую очередь. А на подиуме модели выглядели стройными и вполне в форме.



У нее ножки – как у газели.
Такие же тонкие и волосатые.

Д.Е.

Так что не фиксируйтесь на том, что где-то появилась лишняя складочка. Как говорится, и у мухи есть брюхо!

Секс-ликбез для партнера-профана



«Он мне не подходит – ни калибром, ни размером, ни целкостью, ни скоростью».

Д.Е.

Допустим, у вашего мужа (любовника) так называемый узкий диапазон приемлемости (то есть границы того, что можно позволить себе во время интимного сближения, а что нет) или же он не обладает необходимой информацией, что частенько случается среди представителей старшего поколения.

Сейчас чуть ли не в каждом журнале, во многих газетах есть статьи на тему секса, но еще пять-шесть лет назад даже переводные книги были сравнительно редки, а из отечественных первыми появились мои энциклопедии, но это здоровенные и тяжеленные тома, которые продавались преимущественно в магазинах, а не на уличных лотках. Разве пойдет сорокалетний мужчина (или женщина), имеющий комплексы, в магазин с единственной целью купить книгу о сексе?!

Людей с узким диапазоном приемлемости и определенными особенностями характера все, что связано с интимной жизнью, заставляет крас-

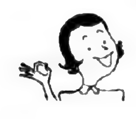
неть и избегать этой темы, в которой они чувствуют себя крайне неуверенно. Некоторые даже стесняются читать книги о сексе на людях. Однажды я увидела в руках одной дамы свою энциклопедию, обернутую в газету, а когда она заметила, что я «подглядываю», то тут же смутилась и спрятала книгу. А потому неинформированных людей в сравнительно недавние времена было очень и очень много. Да и сейчас все еще немало.



Она была женщиной сомнительного поведения, а он – сомневающимся.

Д.Е.

Профаны, как правило, не желают признаваться в собственной сексуальной отсталости. Несчетное количество раз я слышала (и до сих пор слышу) заявления мужей примерно такого типа: «Я все знаю о сексе, что мне нужно! Лечите мою жену, а со мной все в порядке!» — а бедная супруга знает об оргазме лишь понаслышке и уже изучила все цветочки на обоях спальни и все трещины на потолке.



Песенка про быстрый секс:
«Пять минут, пять минут...»

Д.Е.

Но даже если мужчина не самодовольный, не тупой, не упрямый (все это типично для сексуальных эгоистов), а просто дилетант, он подчас не решается ликвидировать собственную безграмотность в этом вопросе, по крайней мере явно. Тайком-то он прочтет, если ему попадется в руки литература на эту тему, но ведь кто-то должен купить книгу или журнал. Кстати, умные жены именно так и поступают — приобретают литературу и оставляют ее в укромном, но доступном взору благоверного месте. Тот украд-

кой, когда супруги нет дома, ознакомится, но в силу своих комплексов в этом не признается. И все равно польза есть. И вы, моя читательница, можете поступить точно так же, если у вас муж из категории «секс-профан». Я потому столь детально, красочно и эмоционально расписывала в примерах из своей практики, как мои пациенты (самые обычные люди, между прочим, с такими же проблемами, как и у вас) избавлялись от различных сложностей в интимной жизни, чтобы заинтересовать не только женскую, но и мужскую аудиторию. Пусть прочтут, что от секса оба партнера могут получать непередаваемое наслаждение, может быть, им тоже захочется.



Разврат – это секс без вашего участия.
Д.Е.

Любой сексопатолог (теперь нас называют сексологами) дает своим пациентам всю нужную информацию, при необходимости проводит лечение, секс-терапию и прочее. Поэтому многие мои пациентки после безуспешных попыток переубедить мужа приводили его ко мне на секс-ликбез, даже если лечение не требовалось, а нужно было всего лишь ликвидировать его секс-безграмотность.

Вы тоже можете обратиться к квалифицированному специалисту, а если у вас нет финансовых возможностей (услуги секс-терапевтов недешевы), то из нижеприведенного случая из моей практики вам удастся многое почерпнуть.

На примере одной пары я расскажу, как с помощью принципа: ты – мне, я – тебе, – можно достичь полного взаимопонимания, а попутно повысить секс-грамотность «дремучего» партнера и разнообразить интимные отношения.

Нине 38 лет, ее любовнику Саше 41 год. Он женат, она разведена, у нее восемнадцатилетний сын. До знакомства с Сашей у Нины семь

лет не было мужчины. Да и бывшего мужа можно назвать мужчиной лишь с большой натяжкой: по характеру тюфяк, по жизни – неудачник (что с точки зрения психиатра – диагноз, а вовсе не стечение обстоятельств), добытчик никакой, в постели полный ноль.



Импотент – это ноль без палочки.
Д.Е.

Сексуальный опыт, о котором Нине приятно вспомнить, она приобрела десять лет назад, сразу после развода, со своим иногородним коллегой, командированным в организацию, где Нина в то время трудилась. По работе она стала его куратором, а в интимной жизни наставником стал первый в ее практике любовник. До этого Нина никогда не испытывала оргазма и понятия не имела о так называемом «бугорке страсти» (клиторе). В течение месяца, пока ее новый сексуальный партнер был в Москве, Нина чувствовала себя самой счастливой женщиной на свете. Она была бы не прочь выйти за него замуж, пусть бы он переехал в столицу, но любовник был женат, а пробежки налево во время командировок считал делом обычным. Нина была не первой и, надо полагать, не последней его краткосрочной любовницей, а потому руки и сердца партнер по сексу не предлагал.

Погоревав после его отъезда, Нина решила утешиться с другими мужчинами, надеясь методом проб и ошибок найти если уж не спутника жизни, то хотя бы достойную замену покинувшему ее любовнику. Но увы... Только время зря потеряла. А приобрела лишь разочарования.



Не унижайте себя скоротечными любовными интрижками!
Д.Е.

Мало того, Нина заразилась хламидиозом, заболеванием, передающимся половым путем, и долго лечилась. Затем у нее был длительный перерыв, во время которого она удовлетворяла себя собственноручно, решив, что это безопаснее, чем риск опять подцепить ЗППП, возможно, похлеще, чем хламидии.



Всяко-разно, лишь бы не заразно.

Д.Е.

С Сашей они встречались четыре месяца. Он импонировал Нине как личность – спокойный, приятный в общении, с мягким чувством юмора, – но совершенно не устраивал в качестве сексуального партнера. Однако, как и многие женщины, Нина боялась сказать ему, что ей не нравится секс, который они практикуют. Во время интимной близости она не притворялась, будто испытывает оргазм, но любовник этим даже не интересовался. Если бы он спросил, Нина бы честно ответила, но сама не хотела заговаривать на эту тему.



Куда ни плюнь – попадешь в никудышного любовника. Наплевать на них!

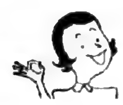
Д.Е.

«Интим» у них бывал не при каждой встрече. Иногда они просто общались, ужинали, время от времени немного выпивали. «Мы почти как муж с женой, а не любовники», – однажды подумала Нина. Но, поскольку не каждая пара ведет приятные беседы, она решила, что лучше так коротать вечера, чем одной.

Сексом они тоже занимались примерно так же, как многие супружеские пары, – в спальне, под одеялом, всегда одинаково, в традиционной

позиции. Никаких отклонений от привычного сценария за исключением того, что после этого Саша одевался и уходил домой.

Прежний Нинин супруг, хоть и был типичным трутнем, но обладал большим самомнением и необоснованными амбициями (что нередко у таких никчемных мужчин – как следствие неосознаваемых комплексов), периодически взбрыкивал и закатывал сцены на манер бабской истерики, с визгом, оскорблениями и даже угрозами покончить с собой, – в общем, баба в штанах. Так что по сравнению с прежней семейной жизнью нынешнее подобие супружества было для Нины несравненно привлекательнее. Саша – человек во многих отношениях интересный, эрудированный, хороший собеседник, к тому же их вкусы и взгляды во многом совпадали, и Нина уже почти смирилась. И все же еще чуточку надеялась на перемены к лучшему.



Надежда теплилась между ног.
Д.Е.

Как-то раз она приобрела переводную книгу какого-то иностранного автора о сексе и с интересом прочла ее. Там давалось много советов, но не оказалось самого главного – как убедить любовника стимулировать клитор.

И вот по совету приятельницы, которая тоже у меня лечилась, Нина пришла на консультацию. Я предложила ей три варианта на выбор.

Первый – поговорить с Сашей откровенно и рассказать о своих предпочтениях. У них хорошие отношения, в целом доверительные, но тема секса почему-то табу. Если бы любовник был классическим сексуальным эгоистом и игнорировал ее просьбы, тогда душеспасительные беседы малоэффективны. Так что возможность изменить стереотип сексуальной жизни имелась.

Второй вариант – привести его ко мне. Я пред-

полагала, что Саша вовсе не прочь что-то изменить, но либо он профан, либо у него узкий диапазон приемлемости.

И третий вариант – то, о чем говорилось ранее. То есть начать разговор издалека и постепенно добиться взаимной открытости, а затем выяснить сексуальные фантазии мужчины, реализовать их и рассказать о своих тайных желаниях.

Первый и второй варианты Нина отвергла и остановилась на третьем. Иногда это занимает довольно продолжительное время, но порой партнерам удается достичь значительных результатов уже с первой беседы.



«Она рассказывала сальные анекдоты и вынудила меня на проверочные меры ее доступности».

Д.Е.

Процесс выяснения Сашиной тайны занял у Нины почти месяц. Она регулярно приходила ко мне и отчитывалась, как идут дела, о чем они разговаривают. У моей пациентки особых пожеланий любовнику не имелось, за исключением предпочтения клиторной стимуляции, но с помощью моих подсказок она расписала партнеру множество красочных сценариев женского эротического фантазирования. Саша слушал с большим интересом, но его собственная фантазия оказалась бедноватой, поэтому ничего вразумительного на просьбу собеседницы сочинить собственный эпизод или хотя бы предположить, о чем мечтают женщины, он изложить не мог.

В этом нет ничего удивительного, и вы, моя читательница, тоже не ждите от своего партнера сюжета в духе «Эммануэль».

Когда заходит речь о сексе, мужчины зачастую принимают отсутствующий вид и на вопрос

партнерши: «Как ты думаешь, о чем втайне мечтают женщины?» — отвечают что-нибудь вроде: «Не имею представления». В общем-то, эти слова близки к истине:

многие мужчины понятия не имеют о самых распространенных женских фантазиях.

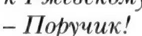
А уж о каком-нибудь изощренном сценарии, который женщина частенько проигрывает в своем воображении, к примеру, только что проснувшись, или сидя дома одна, или при мастурбации, или после (во время) половой близости, оставившей ее неудовлетворенной, — сильный пол и подавно не подозревает.



Дочь спрашивает у матери:
– Мам, что тебе сегодня снилось?
– Эх, доченька, тебе до этого еще спать да спать!..

К примеру, одна моя пациентка представляла себя Евой в райском саду. Адам, прототипом которого стал ее супруг, вообще не фигурировал в воображаемом сюжете, а соблазнял ее Змей-искуситель, и она ему с упоением отдавалась, почти физически ощущая, как его острый, чувственный язык лижет ее, то лаская, то обжигая. Потом искусный соблазнитель, извиваясь и доставляя ей сладостные ощущения, вползал внутрь, ритмично ударялся головой по шейке матки, активно шевелился и даже умудрялся свиваться кольцами. Стоило ей во время мастурбации зримо и ощутимо вообразить себе все это, как она тут же достигала кульминации. Иногда ей удавалось пережить оргазм и во время полового акта с мужем, если тот не мешал ей предаваться эротическим фантазиям. Понятное дело, такой сценарий не придет в голову ни одному представителю сильного пола.

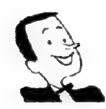
Другая моя пациентка представляла себя Наташей Ростовой на балу с поручиком Ржевским. Она юная, невинная, чистая, в белом платье с приколотыми к корсажу цветами танцует с ним вальс, мазурку, кадриль, а тот сексуальным голосом шепчет ей на ухо вначале комплименты, потом сальности, потом делает откровенно циничное предложение, от всего этого у нее возникает возбуждение, и вот она отправляется с циником Ржевским в сад и там, без каких-либо предварительных любовных прибамбасов, тот ею овладевает и так, и этак, и еще раз двадцать.





Бал. Наташа Ростова подходит к Ржевскому.
– Поручик!
– Да-с!
– Почему вы не танцуете?
– А мы свое в постели покажем-с.

Еще одна дама позднебальзаковских лет представляла себя юной новобрачной в подвенечном платье, проигрывала в своем воображении красивую церемонию венчания, потом жених на руках уносил ее из церкви сквозь строй гостей, провожавших их недоуменными взглядами, и приносил в комнату с огромной кроватью под балдахином, на манер брачного ложа Анжелики в одноименном фильме. Оставив невесту в подвенечном платье, он снимал с нее трусики и вешал над ложем, а потом, стоя на коленях, приникал к ее лону ртом. «Что ты делаешь?» – кокетливо-невинно спрашивала новобрачная, а жених, оторвавшись от своего занятия и глядя на нее обожающими глазами, ответствовал: «Люблю тебя». Вот такие грезы женщины, с которой никогда в жизни не происходило ничего даже отдаленно похожего.



Молодая супруга телеграфирует своему мужу:
«Дорогой, я прекрасно провожу медовый месяц!»

Пусть вас не обманывает равнодушие вашего мужа (или любовника), когда вы пытаетесь завести разговор на деликатную тему.

Несмотря на невозмутимый вид, многие мужчины умирают от любопытства, желая узнать об эротических фантазиях женщин.

Здесь важно то, что речь идет будто бы не о том, о чем втайне мечтаете вы (это известно лишь вам самой, но не партнеру). Скажи вы, что это *ваши* тайные желания, и муж (или любовник) расценит их как побуждение к действию. К этому он, возможно, еще не готов, а потому будет испытывать недовольство и раздражение. Но если дело касается абстрактных женщин, то почему бы и нет?! Многие мужчины любят поболтать о сексе (некоторые только этим в основном и ограничиваются), но в мужской компании разговоры обычно носят конкретный характер. А если появляется возможность узнать что-то новое, к тому же женскую *тайну*, то тут представители сильного пола любопытнее кошек.

Беседы Саши и Нины обычно происходили в форме Нининого соло, а по ходу рассказа — вопросов собеседника и ее ответов в рамках той информации, которой она владела. Поскольку носительницами тайных желаний, о которых моя пациентка повествовала, якобы были ее знакомые, то в случае затруднения с ответом она обещала прояснить детали у «приятельницы» и приходила ко мне.

Саша проявлял большое сексуальное любопытство, и уже по его вопросам я поняла, что

он не просто дилетант, а супердилетант. Сейчас даже младшие школьники знают об интимных взаимоотношениях полов больше, чем Нинин любовник. Но его любознательность внушала оптимизм — по крайней мере он не сексуальный эгоист, который ничего не знает и знать не желает.

Кстати, вы, моя читательница, тоже можете использовать Нинин опыт, сославшись на то, что описываемые вами сюжеты — из жизни ваших коллег или приятельниц, а если ваш муж (или любовник) заинтересуется (а он должен заинтересоваться, если не относится к категории сексуальных эгоистов), но на какой-то вопрос вы не сможете ответить, обратитесь к литературе по этой теме, сказав, будто бы уточните у приятельницы, рассказавшей о своих сокровенных желаниях.

Насчет мужских сексуальных фантазий солировать тоже пришлось Нине. Она расписала сюжеты, в том числе и вряд ли осуществимые: «интим» с двумя партнершами и одним партнером; с двумя партнерами и одной партнершей; секс с негритянкой, японкой, китаянкой; «подглядывание», когда мужчина воображает, будто видит, как его жена (или любовница) занимается любовью с другим мужчиной, или он сам осуществляет половой акт в присутствии «зрителя», наблюдение за лесбийским сексом постоянной партнерши с какой-то женщиной и много-много разных других[1]. Саша слушал, открыв рот, все для него было внове, из чего Нина пришла к выводу, что он ни о чем подобном не мечтает.

Весь этот месяц любовники не занимались

---

[1]Темы и подробности для собственных сюжетов вы можете почерпнуть из моих книг «Гармония секса», «Энциклопедия сексуальных тайн мужчины и женщины» или другой литературы, список которой приведен в конце этой книги.

сексом, а беседовали о нем. Нина была бы не прочь заняться любовью, надеясь, что партнер пожелает претворить в жизнь что-нибудь из услышанного, но никаких шевелений в этом направлении не отмечалось. «Может, я его напугала обилием информации, и Саша решил, что ему такое не по силам?» – сомневалась она на очередном приеме. «Но вы ведь рассказывали не только малореальные сценарии, но и несложные для реализации, – напомнила я. – Если бы эта тематика его не интересовала, он бы пресек все разговоры, как делают многие самоуверенные или испытывающие комплекс неполноценности мужчины. Видимо, ваш любовник – человек нерешительный, вот и колеблется, боясь вас разочаровать. Прежний стереотип сексуальных отношений его устраивал своей необременительностью, а на что-то новенькое он пока не отваживается».



Секс должен быть высшей ступенью общения, а не заменой общения.

Мэрианн Уильямсон

Самой Нине тоже не свойственно проявлять инициативу. Ее первый любовник, о котором ей до сих пор приятно вспомнить, был лидером в интимных отношениях, а она с удовольствием подчинялась. Остальные ее партнеры слова доброго не стоят. По характеру она мягкая, подчиняемая, придерживается традиционных взглядов на взаимоотношения полов: мужчина должен быть предприимчивым, в том числе и в постели, а женщина – его верной и преданной соратницей во всех начинаниях.

Рассказывать о чьих-то абстрактных предпочтениях Нина уже научилась, но пока никак не могла перейти к конкретике. Пресловутый вопрос: «Что он обо мне подумает?» – который беспокоит многих женщин, мучил и ее тоже.

Я посоветовала ей не ходить вокруг да около — необходимая психологическая база уже создана, — а напрямую спросить любовника, хочется ли ему чего-либо, еще не опробованного.

Первая брачная ночь. Молодой сначала трахает жену, потом занимается самоудовлетворением. После всего этого громко портит воздух.
Новобрачная, слегка офонарев, просит объяснить, что все это значит.
Он:

– Это значит, что я могу с тобой, могу без тебя и я – тот, кто определяет атмосферу в доме!

На следующий прием Нина пришла растерянная. Оказалось, Саша все же признался ей в давнем «грехе». В детстве он жил с родителями в коммунальной квартире, а в период полового созревания, когда у него возник естественный интерес к противоположному полу, пытался получить информацию, подглядывая в окошко ванной, когда там мылась дочка соседей. Как и во многих квартирах такого типа, небольшое окно было расположено под самым потолком, в стене между кухней и ванной. Чтобы добраться туда, подросток Саша влезал на стол соседей, вставал на цыпочки и таким образом реализовывал свое любопытство. Ему хотелось подсмотреть «самое интересное», но не удалось, хотя общее представление о строении девичьей фигуры он получил. Девочка-ровесница, за которой пятнадцатилетний Саша подглядывал, была предметом его мальчишеских мечтаний, через три года стала его первой сексуальной партнершей, а еще через полгода они поженились. А что умеют восемнадцатилетние юноша и девушка? Супруга была столь же зажатой и стесни-

тельной, как и Саша, так что, даже став мужем, он не реализовал своего любопытства. «Классический» вариант: жена в ночной рубашке, секс под одеялом, о теле супруги мужу известно лишь на ощупь, да и то выше талии. Двадцать три года брака Саша прожил верным мужем, его сексуальный опыт немногим больше того, каким был в пору юношества. Видимо, он был не удовлетворен интимными отношениями с женой, иначе не обзавелся бы любовницей на пятом десятке лет.



Я крайне застенчивая и стыдливая женщина. Мой муж ни разу не видел меня нагой. И не выразил ни малейшего желания видеть.

Дейм Эдна Эверейдж

Выслушав его исповедь, Нина прониклась сочувствием, и вместе с тем ее смущала давняя ситуация. Я успокоила свою пациентку, рассказав, что стремление к подглядыванию свойственно некоторым стеснительным подросткам, у которых нет подружки и возможности получить информацию при непосредственном контакте; затем это проходит бесследно, лишь в редких случаях формируется сексуальное извращение, именуемое вуайеризмом, — стремление подсматривать за обнаженными или совершающими половой акт людьми. Однако последнее Саше не присуще, так что оснований волноваться нет. Сам по себе факт, что он откровенно рассказал об этом эпизоде, уже свидетельство его открытости и доверия партнерше, и это следует оценить.

Я посоветовала своей пациентке поинтересоваться у любовника, желает ли он осуществить мечту отроческих лет. В том, что это так, сомнений нет, иначе он давно забыл бы этот случай или не стал бы рассказывать о нем Нине. Не-

редко человек откровенен, когда его обуревают сомнения или тревоги, он ищет сочувствия, понимания от собеседника, хочет, чтобы его разубедили или же успокоили, сказав, что в его поступке ничего страшного нет. Нереализованное желание подчас становится «пунктиком», в этом случае самый простой способ избавиться от «занозы» — осуществить желаемое.



Хочешь избавиться от искушения – поддайся ему.

Д.Е.

«А вдруг Саша скажет «да»?» — колебалась Нина. «Значит, это станет следующей ступенькой в ваших отношениях, — ответила я. — Если он согласится, это в плюс. Тогда у вас есть возможность пойти дальше. Хуже будет, если он солжет или уклонится от четкого ответа».

«Я догадываюсь, чего он хочет, но мне неловко, — призналась моя пациентка. — Другие мужчины таких просьб не высказывали. Да и я была скованной. Половой акт — это одно, но устраивать анатомический театр ради удовлетворения мужского любопытства...»

«Но вы ведь хотите достичь интимного взаимопонимания, — напомнила я. — А пока оба зажаты». — «Да я даже не могу себе представить, как это можно осуществить, — все еще сомневалась моя собеседница. — Неужели просто раздеться и раздвинуть перед ним ноги, мол, смотри, раз тебе хочется?»

«Не нужно ничего нарочитого, — посоветовала я. — Просто выберите позу, которая позволит ему видеть больше обычного, например, вы лежите поперек кровати, согнув в коленях ноги, а ваш любовник стоит на полу на коленях. Тогда у него будет обзор. Кстати, эта поза хороша для вас обоих — у партнера свободны руки, а вы мо-

жете взять его руку и показать, как нужно стимулировать клитор».

«Я никогда на это не решусь, — пугалась Нина. — Лучше я ему книгу подсуну, пусть там все прочтет. Да и фигура у меня уже такая, что вряд ли Саше приятно будет на меня смотреть».



На лобке женщины татуировка: «Минздрав предупреждает...»

Д.Е.

Личностных проблем у моей пациентки тоже было немало, и мы с ней занялись аутотренингом для преодоления комплексов, связанных с сексом. С Сашей она продолжала встречаться, и все это время у них был «мозговой секс» — информации тот получил много, а до практики дело так и не дошло.

Видимо, предоставив ей инициативу в беседах, любовник ждал от Нины первого шага. Ей уже давно хотелось «интима», но пока приходилось удовлетворять себя с помощью мастурбации.



Секс по «Формуле-1».

Д.Е.

И вот наконец моя пациентка приобрела уверенность в себе, несовершенство фигуры ее теперь не беспокоило, и она решила, что пора претворять теорию в жизнь. Во время интимной близости поначалу Саша был скован, смущаясь своего обнаженного тела, ведь в новой позе не было спасительного одеяла, да и свет Нина против обыкновения оставила включенным, чтобы у любовника была возможность осуществить то, чего ему хотелось в подростковые годы. Но он довольно быстро избавился от свойственной ему зажатости.



«Сниму последние трусы ради ближнего своего».

Д.Е.

Новая позиция понравилась обоим, ощущения были иными, чем при «бутербродном» сексе. Прогресс был и в том, что теперь Саша имел возможность прикасаться к половым органам партнерши, хотя стимулировать клитор не умел. Нина вначале показала ему ритм движений по «бугорку страсти», потом намазала указательный палец партнера кремом — для облегчения скольжения — и предложила попробовать самому.

«Я закрыла глаза, расслабилась и сосредоточилась на своих ощущениях, как вы меня учили, — рассказывала Нина. — Мне удалось полностью отрешиться от реальности, и меня нисколько не беспокоило, что Саша видит меня всю, я лишь чувствовала его в себе, а прикосновения Сашиных рук были очень приятны. Даже не предполагала в нем такой нежности.

Он не стал сразу делать так, как я показывала, а вначале гладил меня обеими руками по бедрам, лобку, постепенно осмелел, левой рукой развел мне половые губы, а пальцем правой стал гладить круговыми движениями по клитору и малым губам.

Я уже стонала и часто дышала, а Саша придумал свой способ — проводил пальцем по моей промежности сверху вниз, переходя на свой половой член и обратно, будто соединяя нас обоих, и у меня появилось ощущение, что мы с ним одно целое, словно срослись внизу. Сначала фрикции были медленными, потом быстрее, но Саше удавалось совмещать их с той же частотой движения пальца. У меня получилось немного раньше, чем у него, а когда и он достиг оргазма, то стал исступленно целовать мне бедра, лобок, промежность. Как будто благодарил...

А потом прошептал: «Ты моя любимая женщина, я тебя обожаю, Ниночка». Ни разу в жизни я не слышала признания в любви и думала, что никогда не услышу. И вдруг, когда мне почти сорок, мужчина говорит, что любит и обожает меня... Я чуть не кончила во второй раз, по крайней мере психологически. Раньше я относилась к Саше с уважением, ценила его как собеседника, а не как любовника, а тут вдруг поняла, что тоже люблю его. Я быстро перевернулась, обняла его, а сама чуть не плачу от счастья.

Странно, наверное, это смотрелось со стороны — Саша перед кроватью на коленях, я лежу на животе поперек кровати, мы, двое немолодых людей, страстно обнимаемся и бормочем слова любви...»[1]



Она приняла его в ряды своих действующих любовников.

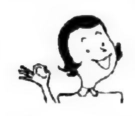
Д.Е.

Когда Нина пришла через неделю после этого свидания, уже с первого взгляда все было ясно: она буквально светилась от счастья. Ведь по женщине всегда видно, удовлетворена ли она сексуальной жизнью. Как говорится, диагноз на лице.

Потом они с Сашей придумали игру, в которую частенько играют дети, — в «доктора и пациентку». Все было почти по-настоящему. Любовник приобрел белый медицинский халат, шапочку и фонендоскоп, садился за стол, Нина «приходила на прием», высказывала «жалобы»

[1]С разрешения своей пациентки я записала ее исповедь на диктофон и привожу отрывок по ее просьбе — она сама захотела, чтобы я написала о ней в одной из своих книг, сказав: «Пусть ваши читательницы, которые, как и я, долго прожили без мужчины, поймут, что счастье возможно в любом возрасте».

то на боли в сердце, то на гинекологические проблемы, то на сексуальные, а ее любовник был соответственно «терапевтом», «гинекологом» или «сексопатологом».



– Почему ты работаешь гинекологом?
– Никак не могу наглядеться.

Д.Е.

Нина не прочь выйти замуж за Сашу, но хочет, чтобы тот решил сам. Человеку нерешительному, каким является ее любовник, непросто отважиться разрушить прежний брак. Привычка – вторая натура, которая с годами становится первой.

В общем-то, Нину устраивает и теперешний статус. Раньше все их свидания происходили в ее квартире, а теперь они бывают в гостях у Нининых коллег и знакомых, посещают увеселительные заведения. Все вечера и выходные любовники проводят вместе, Саша уходит домой не раньше одиннадцати, а иногда за полночь. Что он говорит жене, любовница не спрашивает. Нина предполагает, что интимных отношений с женой у Саши нет. «Я его выжимаю досуха», – смеется она.



Полное банкротство по части семенного запаса.

Д.Е.

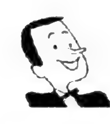
Вам, моя читательница, необязательно использовать вышеописанную тактику полностью (хотя поза, в которой Нина впервые пережила оргазм с любовником, может вам понравиться, поскольку позволяет осуществлять стимуляцию клитора партнером или самой партнершей).

Возьмите на вооружение главный принцип – донести до партнера нужную информацию, ссы-

лаясь на чей-то опыт, и заинтересовать мужа (любовника), тем самым побуждая что-то опробовать. Мужчины порой очень консервативны или же проявляют немотивированное упрямство, если что-то предложить напрямую. Ваш партнер может воспротивиться и в том случае, если вы принесете ему книгу о сексе и скажете: «Прочти, тебе полезно, узнаешь много нового». Потому и приходится использовать маленькие женские хитрости.

«Маръ Иванна, кто кого ... ?»

Интеллигент в постели с дамой.
Она:
– Глубже! Еще глубже! Быстрее! Ну же, еще быстрее!
Интеллигент, приподнимаясь и поправляя очки:
– Послушайте, Маръ Иванна, кто кого ...?



Пациентки часто жалуются мне: «Доктор, я сто раз просила мужа делать так, как мне нравится, но он игнорирует мои слова».

27-летняя Дина делилась наболевшим. Ей хотелось нежности, а ее муж Виктор изображал из себя неукротимого мачо и набрасывался на нее чуть ли не с рычанием. «Однажды в зоопарке я видела, как совокупляются гориллы, самец рычал и кусал самку за холку, а у той глаза были вытаращены. Вот примерно так и у нас», — горестно поведала она.

Дина — миниатюрная, субтильная женщина, а Виктор значительно выше и тяжелее. Супружеский секс происходит так: «Он вцепляется в мои плечи своими лапищами, будто клещами, и сильно давит, когда приподнимается, а я буквально распластана на кровати. Есть грубое вы-

ражение: «пахать женщину», — вот и муж меня будто «пашет».

Как-то раз Дина оказалась на кровати так, что ее голова почти касалась спинки. Супруг совершал энергичные фрикции, а макушка жены в том же ритме стукалась о спинку кровати. «Чуть все мозги себе не отшибла, — жаловалась пациентка. — Попробовала его спихнуть, но не удалось. Тогда я отклонила голову влево, но потом неделю шея болела. Сексуальную травму получила», — невесело пошутила она.

Попробовав убедить супруга, что ей такой «интим» совсем не по нраву и нужно что-то менять, но ничего не добившись, Дина решила, что в таком случае лучше поменять мужа и искать другого, такого же роста и телосложения, как и она сама.

Дело, разумеется, не в антропологических параметрах партнеров, а в сексуальной культуре. У крупных мужчин нередко бывают миниатюрные подруги жизни. Окружающие порой удивляются, как же такая пара умудряется заниматься любовью? Однако физически сильные мужчины, если у них все в порядке с головой, не станут демонстрировать свою силу там, где не требуется. Ну, а дурак — он всегда дурак. Однажды супруг другой моей пациентки решил засвидетельствовать мне свое почтение и пожал руку так, что я чуть не взвыла; думала, что останусь калекой. Когда он наконец покинул нас, я с сочувствием посмотрела на его жену, а та понимающе кивнула и призналась: «Иногда у меня аж ребра трещат, если муж желает выразить свои чувства». Но есть мужчины-великаны, которые не кичатся своей силой, а относятся к спутнице жизни бережно и нежно.

Но и мужчины, не обладающие физической силой, порой пытаются изобразить из себя мачо (в переводе с испанского — самец): ведут себя нарочито грубо, овладевают женщиной так,

что это больше похоже на изнасилование, а не на секс. Если женщина предпочитает нежность и ласки, то ей такое «животное» совокупление, разумеется, не нравится.

Грубость во время интимной близости, если это не по вкусу партнерше, категорически недопустима!

Как правило, такое поведение свойственно мужчинам низкого социального и интеллектуального статуса. Что-то вроде «любви» с трактористом, который влезает на партнершу, не снимая телогрейки и сапог.

Хотя существует немало анекдотов про трах со слесарем, лично я еще не встречала женщин, которым нравился бы этот типаж в качестве сексуального партнера. Правда, мне доводилось общаться со слесарями, имеющими высшее техническое образование, весьма приятными в общении ребятами, которые ставят дорогую сантехнику и неплохо зарабатывают. Вот с таким слесарем можно в хорошем месте... и не только поговорить.

Типаж мачо весьма популярен на Западе, но и в нашей стране некоторые женщины предпочитают партнеров такого типа. Это имеет психологические обоснования: мужчины как целое становятся все более феминизированными (то есть приобретают «женские» черты характера и поведения), и современным дамам хочется, чтобы рядом был представитель сильного пола, хотя бы внешне и по манерам поведения напоминающий настоящего мужчину. Но это иллюзия.

Повадки «мачо» порой скопированы с популярных киноактеров или же это собственная наработка мужчины. Его жизненное кредо: «Женщина — это кастрюля на кухне и развлечение в спальне», отношение к прекрасному полу — нарочито презрительное, уничижительное, циничное, а секс грубый; «мачо» при этом вообража-

ет, будто он царь зверей и силой берет свою самку. Но на вкус и цвет и на мужчин, как известно... Если уж женщине нравится такой типаж, напоминающий плохо воспитанного юношу, дорвавшегося до тела, это ее личное дело.

Из зоопарка сбежала горилла-самец. Наконец следы обезьяны обнаружились в гостинице. Директор зоопарка в сопровождении милиции входит в номер – на кровати лежит изрядно помятая и потрепанная женщина с задранной юбкой.
– Скажите, здесь была горилла?
– Гаврила ваш хам – даже шубу не снял! Ладно уж, передайте ему, что я не сержусь... А завтра я весь день свободна!

Претензий дам к своим партнерам великое множество. Обобщая их, можно сказать, что сколько женщин — столько и сексуальных предпочтений. Вариант: сунул, вынул и пошел — никому из представительниц прекрасного пола не нравится, однако такую разновидность совокупления (язык не поворачивается назвать этот примитивный акт сексом) практикуют многие наши соотечественники.



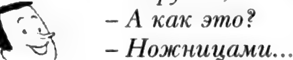
Загадка: сзади подошел, сунул и пошел.
Ответ: тапочки.

Некоторые жены (да и любовницы тоже) молча смиряются с такой ситуацией, другие протестуют, но без особого успеха.

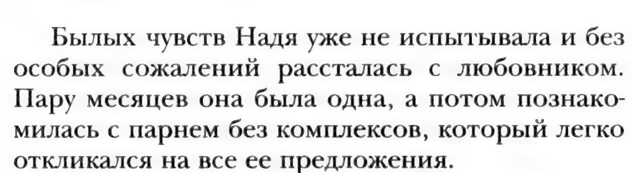
Во многих книгах о сексе специалисты рекомендуют партнеру научиться откровенно говорить об интимных отношениях и высказывать свои пожелания.

«Я прочла много ваших книг и пыталась использовать приведенные там советы, — рассказывала 29-летняя Надя. — Получилось только хуже. Как только я предложила попробовать по-другому, мой любовник Борис надулся, оделся и тут же ушел. Потом мы с ним почти месяц не виделись. Я не чувствовала за собой никакой вины, но все же позвонила ему первой. Он говорил со мной сквозь зубы, будто я его смертельно обидела, еле цедил слова. Мне пришлось чуть не вымаливать у него свидание. Наконец Борис согласился, но произнес это таким тоном, словно делает мне великое одолжение. А у меня из-за того, что пришлось перед ним унижаться, сразу все перегорело. Он пришел, все такой же настороженный, а я смотрю на него и думаю, что мой любовник или законченный эгоист, или неумеха, который разобиделся, когда его ткнули носом».





Наташа Ростова – поручику Ржевскому:
– Поручик, вы педикюр делаете?
– А как это?
– Ножницами...
– К-ка-ак?!!



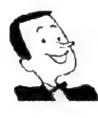
Былых чувств Надя уже не испытывала и без особых сожалений рассталась с любовником. Пару месяцев она была одна, а потом познакомилась с парнем без комплексов, который легко откликался на все ее предложения.

Мужчина без «пунктика» воспринимает просьбы партнерши без обиды. А что обидного в том, что она просит сделать ей приятное? Секс — это взаимодействие двух людей, а не получение удовольствия в одностороннем порядке.

Любой продвинутый в этом вопросе предста-

витель сильного пола знает, что женщина – равноправный партнер в интимной близости и тоже должна испытывать наслаждение. У него есть возможность пробовать самому и найти оптимальную технику и адекватные способы стимуляции эрогенных зон, но это займет немало времени. Гораздо проще и быстрее, если партнерша скажет, чего ей хочется. Любящие мужчины сами спрашивают любимую женщину: «Как тебе больше нравится?» Ему хочется доставить ей удовольствие, и он готов следовать ее пожеланиям, а когда она испытывает наслаждение, то он рад и горд собой.

Наряду с «дремучими» партнерами и сексуальными эгоистами, среди наших соотечественников немало и таких, кто испытывает даже большее удовольствие (по крайней мере, психологически) от оргазма партнерши, чем от собственного.



– Что сказала правая нога этой девушки левой ноге?
– А они никогда не встречаются.

Почему сильный пол так настороженно относится к попыткам женщины внести элемент новизны в отношения?

Причин тому немало.

Некоторые мужчины (равно как и женщины) полагают, что любящая пара должна понимать друг друга без слов, а потому не нужно разговаривать во время «интима», партнеры-де интуитивно поймут, чего хочет каждый из них.

Однако любовь и способность чувствовать пожелания партнера не всегда сосуществуют.

Сохранились в наше циничное время и невымершие идеалисты, считающие, что разго-

воры во время интимной близости лишают ее флера романтики и низводят до примитивного уровня.



Подлинный секс и в самом деле Песнь Песней, но как ее спеть, если не знаешь ни слов, ни мотива?..

Д.Е.

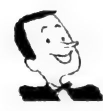
Оппонируя таким идеалистам, можно возразить, что примитивен как раз банальный половой акт – просто слияние мужских и женских гениталий, фрикции и затем эякуляция партнера.

Секс – это, образно говоря, дуэт тел, не так ли? Но если один участник певческого дуэта выводит голосом рулады, а другой в это время всего лишь открывает рот, то какой же это дуэт?!

Мужчина, считающий, что осчастливил женщину тем, что совершил положенные фрикции и излил в нее (или не в нее) энное количество семенной жидкости, – или задержался в развитии на подростково-юношеском уровне, или дилетант, или сексуальный эгоист.

Муж разделся догола и встал перед зеркалом. Полюбовался на себя и говорит жене:

– Ты знаешь, если бы я был на восемь сантиметров выше, то был бы Аполлоном...



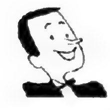
– Да, дорогой! Но если бы твой член был на восемь сантиметров короче, то ты был бы Венерой...

Романтичными можно назвать интимные отношения лишь в том случае, если для партнерши это подлинное наслаждение, экстаз души и

тела. А какая ж романтика в половом акте без удовлетворения?!

Есть мужчины, декларирующие, что отношения должны быть непринужденными и естественными, а потому-де все придет само собой, главное – чувствовать друг друга. Да, все это замечательно, и сказанное совершенно верно. Если партнеры ведут себя непринужденно и раскованно, исследуют и ласкают тела друг друга, то есть немалый шанс, что в конце концов они достигнут сексуальной гармонии. А если нет? В этом случае в проигрыше остается женщина, ведь мужчина испытает оргазм, а она, если он изберет неверную тактику, – не достигнет кульминации. И что же? Оставить все как есть, цепляясь за тезис: все должно быть естественно?

В жизни часто именно так и бывает. Ни одна девушка (женщина) за исключением истинно фригидных не выходит замуж, заведомо зная, что секс ничего, кроме головной боли, вызывать у нее не будет. Некоторые невесты плохо представляют, как сложатся их с супругом интимные отношения, но тем не менее надеются, что это будет доставлять удовольствие, а не вызывать отвращение.



Парень девушке:
– Если ты выйдешь за меня замуж, я клянусь удовлетворять все твои желания.
– И сколько раз за ночь ты обещаешь это делать?

И вот два неопытных партнера встречаются на супружеском ложе. Возможно, они будут вести себя естественно и непринужденно. Однако ни новобрачная не знает, что ей нужно для оргазма, ни ее супруг. Хорошо, если он долго не потеряет интереса и в конце концов методом проб и ошибок найдет способ. Но нередко быва-

ет, что вскоре молодые супруги становятся родителями, а дальше начинаются заботы, заботы, заботы, и семейной паре уже не до игр в постели. А через несколько лет жена приходит на прием к сексопатологу или заявляет мужу: «Ты меня не удовлетворяешь!» – или, что бывает гораздо чаще, молча смиряется со своей неудовлетворенностью.

Так хорошо ли естественное течение событий, если оба партнера не обладают нужной информацией? Да и зачем открывать велосипед, когда все давным-давно исследовано?! И зачем наступать на грабли, на которые до этого наступали многие тысячи других супружеских пар? Не лучше ли отказаться от тезиса: «Все должно быть естественно» – и воспользоваться опытом других людей и информацией, имеющейся во многих книгах о сексе?

Мужчине, свято уверенному, что он может одним пенисом удовлетворить женщину, трудно признать, что это не так.

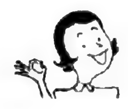
Очень часто отказ мужчины поговорить откровенно о предпочтениях женщины и ссылка на «непринужденность и естественность» обусловлены тем, что партнер хочет делать так, как желается ему. Именно он ведет себя естественно, то есть достигает оргазма, используя лишь ту технику, которой владеет, а партнерша, по его мнению, должна делать все, что ему нравится. Налицо эгоизм. Или же нежелание признать несовершенство своей сексуальной техники.

Сильный пол всегда хочет продемонстрировать свое лидерство над слабым, а уж в постели – в особенности.

В психиатрии есть понятия неформальный лидер и формальный. Первый и в самом деле

обладает соответствующими личностными качествами, а второй – лишь претендует на то, чтобы именоваться лидером, не имея для этого нужных черт.

Так вот, многие мужчины, претендуя на лидерство в интимных отношениях, не имеют для этого необходимых качеств: знаний, потенции, техники. В итоге страдает женщина, оставаясь сексуально неудовлетворенной.



В графе «Семейное положение» он с гордостью написал: «Всегда сверху».
Д.Е.

Нежелание партнера говорить об интимных отношениях зачастую связано с подсознательными сомнениями в своих половых способностях и опасением в несовершенстве сексуальной техники.

Порой мужчины даже слушать не хотят о сексуальных предпочтениях партнерши и резко обрывают ее попытки подсказать, как именно нужно стимулировать эрогенные зоны. Все это они расценивают как ее недовольство, а попытки подсказать – как критику. При этом ход мыслей примерно таков: «Ей не нравится, как я это делаю, и она пытается мной руководить». Поэтому просьбы женщины воспринимаются как инструктаж: «Она меня учит, как я должен заниматься сексом!» А это болезненный удар по самолюбию – ни одному представителю сильного пола не хочется признавать, что он плох как сексуальный партнер. Но ведь на самом деле именно так и есть!



При общении с ней он потерял свое мужское достоинство.
Д.Е.

Пусть пенис длиной хоть полметра, пусть в эрегированном состоянии на него можно пудовую гирю повесить, пусть мужчина способен на половой акт в полчаса-час, но кому все это нужно, если партнерша остается неудовлетворенной?!

Хороший партнер лишь тот, с кем женщине хорошо, а наслаждение дает не сам по себе секс, а любовник, искусный, нежный, ласковый и умелый.

А для того чтобы «пилить» полчаса, много умения не надо.

Для мужчины, имеющего неосознаваемые комплексы, связанные с сексом, или профана, не знающего азов сексуальной грамоты, любые разговоры на интимные темы – нож в сердце, ведь он боится, что в итоге выяснится его несостоятельность. Поэтому, если ваш партнер категорически не желает выслушивать ваши пожелания, не выполняет ваших просьб, знайте, у него проблемы.



Муж ездил по турпутевке в Англию. Лондонские туманы и смог произвели на него сильное впечатление. Жена спрашивает:
– Ну, как там в Лондоне?
– В Лондоне смог.
– Лучше бы ты дома смог.

Разумеется, женщина не должна позволять себе комментарии во время интимной близости, имеющие негативный подтекст. Позволительны лишь восклицания, отражающие испытываемые вами ощущения (если они приятны). Здесь можно проявить экспрессию и не сдерживаться.

Не нужно и руководить действиями партнера, как в приведенном в начале этой главы анек-

доте. Если вам не нравится то, что делает партнер, мягко уберите его руки и положите их туда, куда вам хочется. А если половой акт не доставляет вам удовольствия, ищите иные способы сексуального удовлетворения. В этой книге приведено немало примеров, когда женщина достигала оргазма и без сношения. А уже после своей кульминации вы можете соединиться с партнером. Наоборот: вначале он достигает оргазма, а потом ласкает вас до кульминации, — гораздо сложнее, после эякуляции у мужчины уже вряд ли будет желание продолжать постельные игры.

«Разбор полетов» после близости допустим, но в тактичной форме. Никогда не говорите: «Я ничего не чувствовала», — а предложите: «Давай в следующий раз попробуем по-другому, ведь интимные отношения не терпят однообразия». После своего оргазма мужчины обычно благодушны, и вам будет несложно заручиться обещанием партнера поэкспериментировать. А при следующей близости напомните ему об этом и постарайтесь настоять на своем.

Разговор о тайных желаниях мужчин и женщин можно затеять и после секса, если ваш партнер не из тех, кто тут же поворачивается на бок и засыпает. В последнем случае тормошить его не стоит — все равно ничего не добьетесь, лишь вызовете раздражение.



– Иван, ты знаешь, что такое эротика?
– Я не теоретик, а практик – у меня 9 детей!

И еще — перестаньте симулировать оргазм, если раньше вы это практиковали. Этим вы делаете себе только хуже. Полагая, что вы испытываете наслаждение, партнер не будет ничего предпринимать, а на ваши просьбы изменить

стереотип сексуального общения скажет: «Да зачем? Ведь нам с тобой и так хорошо!» И вы окажетесь в тупике.

Меня часто спрашивают пациентки, признаваться ли, что раньше имитировала оргазм. Отвечаю: ни в коем случае! Если ваш муж (или любовник) сам не спросит, вообще не заводите разговор на эту тему. А если поинтересуется, когда вы прекратите симулировать наслаждение, почему у вас теперь ничего не получается, ответьте: «Почему-то прежняя поза (или техника) на меня уже не оказывает нужного действия. Говорят, сексуальность женщины со временем меняется, эрогенные зоны тоже — одни становятся менее возбудимыми, а реактивность других повышается. Может быть, это произошло и со мной. Давай попробуем вместе поискать мои новые сексуальные точки». Отредактируйте это объяснение применительно к вашей разговорной речи, но можете воспроизвести, как запомните, сославшись, что прочли об этом в книге.

Тест. Сексуальны ли вы?

1. Пойдете ли вы на вечеринку одна, зная, что все остальные будут парами?

   а) Пойду безоговорочно.
   б) Не пойду.
   в) Пойду, если всех там хорошо знаю.

2. С какими тайными желаниями вы идете на вечеринку?

   а) Просто повеселиться.
   б) Быть может, там я с кем-то познакомлюсь...
   в) Надо же как-то убить вечер.

3. Вам нравится женатый мужчина, он тоже к вам неровно дышит, есть перспектива завести роман. Ваши мысли:

   а) «Не стоит с ним связываться, с женой он вряд ли разведется, зачем мне терять на него время?!»
   б) «Почему бы и нет? Я же не замуж за него собралась!»
   в) «Попробую, а там видно будет».

4. Вы впервые решили пригласить поклонника к себе. Какой из трех вариантов свидания вы предпочтете?

а) Как бы ни началось, все равно мы окажемся в постели.
б) Легкий ужин, приятную беседу, чтобы поближе познакомиться.
в) Как пойдет – не буду загадывать.

5. Носите ли вы с собой «малый дамский набор»?

а) Беру с собой, если точно знаю, что предстоит секс.
б) Он всегда при мне – никогда не знаешь, какое неожиданное знакомство готовит судьба!
в) А что это такое?

6. Поклонник назначил вам встречу где-то на улице, и вы еще не знаете, куда он вас пригласит. Какое белье вы наденете?

а) Самое лучшее, что у вас есть.
б) Для этих случаев у вас есть особое белье.
в) Обычное, на каждый день.

7. Вы предполагали, что поклонник, с которым у вас еще не было «интима», пригласит вас поужинать, в театр, на концерт, а он предложил пойти к нему домой. Вы:

а) Отказываетесь и предлагаете иной вариант, в общественном месте.
б) После некоторых сомнений и колебаний соглашаетесь.
в) Сразу соглашаетесь.

8. Как вы считаете, сколько раз нужно встретиться с мужчиной, чтобы лечь с ним в постель?

а) Как минимум, дважды он должен пригласить вас в ресторан или еще куда-то, а лишь потом «интим».
б) Вначале вам нужно узнать друг друга

получше, а лишь потом вы решите, стоит ли ложиться с ним в постель.
в) Все это лишние условности! Можно и с первого раза.

9. Позволите ли вы малознакомому мужчине во время танца «вольности», например, опустить руку ниже талии, погладить вас по ягодицам, прижать к себе покрепче, коснуться щекой вашей щеки, губами – уха и прочее?

а) Да, если он мне нравится.
б) Нет, я уберу его руку со своего зада и положу, куда положено, постараюсь отстраниться.
в) Такое бывало, но не как система, а лишь с некоторыми мужчинами.

10. На вечеринке вы познакомились с привлекательным мужчиной. Он вам нравится, и вы ему нравитесь. Он предлагает вам уединиться в свободной комнате. Вы:

а) С негодованием отвергаете его предложение – кругом столько глаз, да и вообще, что он себе позволяет!
б) Соглашаетесь, но, оставшись наедине, ограничиваетесь поцелуями и объятиями.
в) Без всяких раздумий соглашаетесь, в том числе и на быстрый секс.

11. Вы занимаетесь сексом. Неожиданно в комнату кто-то вошел. Ваши действия:

а) Продолжаете как ни в чем не бывало.
б) Ждете, когда нежеланный свидетель закроет дверь.
в) Испытываете дискомфорт, и весь ваш настрой тут же пропадает.

12. Вы с поклонником наедине. Уже выпито шампанское (или иной напиток), и свечи до-

горают, а он все мнется, не решаясь перейти к активным действиям. Вы:

а) Думаете: «Нет, с этим каши не сваришь... Если он и в постели такой же рохля, то я лишь зря потеряю время».
б) Сами проявляете инициативу.
в) Ведете себя как ни в чем не бывало.

13. Вы оба уже раздеты, а у будущего любовника нет эрекции. Вы:

а) Одеваетесь и поскорее избавляетесь от его общества.
б) Ласкаете его и стараетесь возбудить.
в) Затеваете какую-нибудь эротическую игру.

14. Первая близость оставила вас неудовлетворенной. Вы:

а) Ничем не выдаете своего разочарования, сделав скидку на то, что он переволновался.
б) Предлагаете ему довести вас до оргазма орально или мануально.
в) Ничего не предпринимаете, для вас неудовлетворенность – дело привычное.

15. Скажете ли вы партнеру после нескольких свиданий, каких бы ласк вам хотелось?

а) Нет, пусть пробует сам.
б) Скажу уже на первом свидании.
в) Если он сам не поймет, то скажу.

16. Во время месячных ваше сексуальное желание...

а) Усиливается.
б) Никаких особенных перемен вы не замечаете.

в) Вообще-то хотелось бы заняться сексом, но ведь врачи не рекомендуют.

17. К вам должен прийти любовник, а у вас на день раньше начались месячные. Ваши действия:

а) Отменяете свидание.
б) Предупреждаете его об этом, и если он не против, то и вы не против после необходимых гигиенических процедур.
в) Не видите в этом никаких особенных препятствий для секса.

18. Хотелось ли бы вам заниматься сексом до старости?

а) Я не прочь, но где найти подходящего партнера, когда мне будет семьдесят?..
а) Само собой.
в) Нет уж, каждому возрасту свои радости. Семидесятилетняя бабушка должна воспитывать правнуков, а не развлекаться в постели.

19. Согласны ли вы на секс с партнером без любви?

а) Если он искусен в сексе, еще как согласна!
б) Ни в коем случае! Секс без любви — это разврат!
в) Могла бы попробовать, но не уверена, что мне это понравится.

20. Способны ли вы соблазнить мужа лучшей подруги?

а) Если он мне нравится, то да.
б) Нет, у любой порядочной женщины свой кодекс чести.
в) Нет, а вдруг подруга узнает?

РЕЗУЛЬТАТЫ ТЕСТА

Подсчитайте баллы за каждый ответ из предложенных.

	а	б	в
1.	3	0	1
2.	1	2	0
3.	0	3	1
4.	3	0	1
5.	2	3	0
6.	2	3	0
7.	0	1	3
8.	2	0	3
9.	3	0	2
10.	0	1	3
11.	3	2	1
12.	2	3	1
13.	0	3	2
14.	2	3	0
15.	1	3	2
16.	3	1	2
17.	0	2	3
18.	2	5	0
19.	3	1	2
20.	3	2	1

Если вы набрали до 10 баллов:

Вы относитесь к женщинам, которые не любят секс. Здесь могут быть две причины.

Первая — вы слишком психологически зажаты, осторожны во взаимоотношениях с мужчиной, комплексуете и потому избегаете ситуаций, когда выявится ваша сексуальная несостоятельность. Инициативы во взаимоотношениях вы не проявляете, предоставив ее сильному полу, а поскольку сейчас немало ленивых мужчин и вместе с тем все больше активных женщин, вы остаетесь в стороне от Большого Секса.

Вторая причина — вы относитесь к категории эротически не разбуженных женщин. Вам попадались преимущественно партнеры равно-

душные, скучные в постели, предпочитавшие «бутербродный» секс, где не особо разгуляешься. Вы пока еще и сами плохо знаете себя, свои возможности и потребности. Так все и будет, если вы и дальше будете сторониться мужчин и не попытаетесь сами проявить инициативу. Пора брать судьбу в собственные руки! Удачный случай можно организовать!

Если вы набрали от 11 до 20 баллов:

Вы не удовлетворены своей сексуальной жизнью, вам хотелось бы и больше секса, и больше разнообразия в интимных отношениях, но, увы, проблема в партнере. Или его вовсе нет, или он консерватор, или дилетант, или «дремучий». Но это не фатально. Дилетанта можно обучить, «дремучего» перевоспитать, консерватора переубедить. Во взаимоотношениях полов, в том числе и в сексе, тон всегда задает женщина. Возможно, вы мирились с привычками своего партнера и из ложной скромности или стеснительности никогда не говорили, что вас не устраивают ваши сексуальные отношения. Вначале сами станьте более раскованной, поговорите с ним, выскажите свои пожелания в тактичной форме и убедите его, что женщине необходимы полноценные интимные отношения.

Если вы набрали от 21 до 40 баллов:

Вы сексуальны, у вас нормальный сексуальный аппетит, правда, не всегда ваши потребности совпадают с возможностями партнера. Чем больше было ответов, за которые вы получили 2 балла, тем более вы приближаетесь к сексологической норме. А если вы получили ровно 40 баллов (или почти сорок), то вы просто идеал сексуальной партнерши! От всей души желаю вам найти мужчину, который соответствовал бы вашим запросам, и не сомневаюсь, что вы достигнете с ним сексуальной гармонии. Или вос-

питать сексуального аса из того мужчины, который рядом с вами. Скажите ему, что он вас явно недооценивает, а должен бы на руках носить и пылинки сдувать. Если не поверит на слово – покажите ему результаты теста и это резюме.

Если вы набрали свыше 40 баллов:

Мадам, да вы просто нимфоманка! Секс довлеет над вами и оказывает влияние на все ваше поведение, причем чем больше вы набрали баллов, тем это выраженнее! С вами просто опасно оставлять мужчину наедине. «Интим», конечно, имеет громадное значение в жизни человека, однако нельзя же все подчинять одной, но пламенной страсти!

Но, может быть, выбирая ответы, за которые получили по 3 балла, вы выдавали желаемое за действительное? Если так, то вы сексуально оголодали. Или же ваш неукротимый сексуальный аппетит отпугивает мужчин.

Не забывайте, что современный мужчина – существо слабое, нежное, пугливое, требует бережного отношения – куда положишь, там и лежит. Так что не показывайте ему своей необузданности, по крайней мере поначалу, а то ведь сбежит!

«Доктор, а что такое оргазм?»

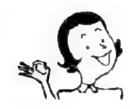


Оргазм – прекрасный компромисс между любовью и смертью.

Роберт Бэк

Чисто женский вопрос, который нередко звучит на приеме у сексопатолога: «А что такое оргазм?» Мужчины такой вопрос обычно не задают, поскольку индивидуальный опыт, хотя бы в виде мастурбации, у них есть (за исключением страдающих анэякуляторными расстройствами, но это уже из области патологии).

По логике вещей – раз женщина спрашивает, значит, она никогда не переживала высшего пика. Но это не строго обязательно. Некоторые представительницы прекрасного пола испытывали оргазм, но сами этого не знают (подробнее такие случаи описаны в главе «Почему я не летаю?»).

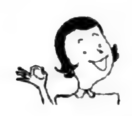


Не ломайся – наслаждайся!

Д.Е.

Один из самых известных психотерапевтов мира Эрик Берн пишет в своей книге «Секс в человеческой любви»: «Клинические детали то-

го, что происходит во время полового сношения, могут быть интересны только гинекологам, урологам, анатомам, физиологам, эндокринологам, зоологам и психиатрам, поскольку это люди, способные оценить такую информацию. Но множество других людей тоже хочет об этом узнать, по хорошим или дурным причинам. Ни одна из этих книг, однако, не скажет вам, что на самом деле происходит с вами в сексуальном отношении и что вы можете или должны с этим делать – если с этим нужно что-либо делать».



Самая лучшая женщина –
та которая пьет, дает и расцветает.
Д.Е.

Для характеристики оргазма существует около двухсот красочных эпитетов на всех языках мира, однако описать его словами пока никому не удалось. Сексопатологи исследовали физиологические реакции организма во время полового акта, но ни один датчик не может отразить ощущения, которые человек испытывает в момент наивысшего наслаждения.

Американский сексолог Майкл Каррера сказал:

«Еще никому не удалось описать оргазм как следует. Удовольствие так сильно, что кажется, нет выражений достаточно возвышенных или достаточно грубых, чтобы описать его».

Оставим возвышенные описания поэтам и попробуем охарактеризовать оргазм с точки зрения науки.

Оргазм – это высшее сладострастное половое ощущение, сопровождающееся разрядкой сексуального напряжения и другими связанными с этим непроизвольными реакциями.

Начинается он с чувства набухания и приятного тепла в области половых органов, постепенно нарастающего или «накатывающего» волнами. Затем возникают ритмические сокращения (пульсация) в области гениталий и мышц малого таза. В этот момент человек испытывает чувство экстаза, он не способен воспринимать окружающее и контролировать свое поведение. Оргазм обычно сопровождается глубокими вздохами, стонами, эрекцией сосков, ритмическими движениями всего тела, непроизвольным стискиванием пальцев на руках и ногах и судорожным прижиманием к себе партнера. Во время оргазма кожа лица и груди резко краснеет, учащается дыхание, пульс достигает 180 ударов в минуту и больше, артериальное давление повышается на 20–50 мм ртутного столба.

Оргазм имеет три стадии:

1. Стадия суммирования, когда постепенно накапливаются сладострастные ощущения.

2. Стадия вершины, или собственно оргазм, – наивысшая точка, когда накопление сладострастных ощущений прекращается.

3. Стадия угасания – приятные ощущения, сопровождающиеся сокращением мышц половых органов и тазового дна (у мужчин в этой стадии происходит эякуляция).



У каждой части тела свой идеал счастья.

Лешек Кумор

У женщины первая и третья стадии более длительные, чем у мужчин, что и определяет природу женской сексуальности.

У сильного пола оргазм сопровождается эякуляцией (семяизвержением). Он начинается с ритмичных сокращений семявыносящих протоков и семенных пузырьков. Это вызывает сла-

достные ощущения, возникает чувство приближающейся кульминации, остановить которую уже невозможно. Сокращения длятся 2–3 секунды. В это время семенная жидкость поступает в мочеиспускательный канал. Оргазм достигает своей наивысшей точки, когда сперма с силой, под большим давлением, толчкообразно выбрасывается наружу под влиянием ритмических сокращений мышц мочеиспускательного канала, предстательной железы и луковично-пещеристой мышцы промежности. Вначале возникает 2–3 интенсивных сокращения с интервалом 0,8 секунды, после чего они ослабевают и урежаются. С прекращением сокращений заканчивается и оргазм. Продолжительность оргазма у мужчины обычно составляет несколько секунд. Он имеет пикообразный характер – то есть сила сладострастного ощущения быстро нарастает и быстро спадает.



Конец – телу венец.
NN

Интенсивность оргазма может быть различной. На его силу влияет количество и интенсивность мышечных сокращений. Ритмичные сокращения влагалища и мускулатуры матки происходят с интервалом 0,8 секунды. Чем больше сокращений – тем дольше и интенсивнее оргазм. При 3–5 сокращениях – это слабый оргазм, при 6–8 – средней силы, при 9–12 – сильный оргазм. Но некоторые женщины испытывают чрезвычайно интенсивный оргазм при 3–5 сокращениях.

У части женщин во время оргазма возникает ощущение, будто внутри что-то «выдавливается». Это связано с тем, что в этот момент приоткрывается шейка матки и из нее выталкивается пробка тягучей слизи (кристиллеровская проб-

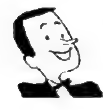
ка, «женское семя», секрет маточных желез), которая как бы нежно «гладит» многочисленные нервные окончания, что дает сладостные ощущения. Затем пробка слизи втягивается обратно в матку, и шейка матки закрывается. Влагалище и большие железы преддверия (бартолиновы железы) в момент оргазма тоже выделяют секрет. При этом в вагине ощущается влажность, после полового акта может вытечь немного влагалищного секрета. Его количество у разных женщин индивидуально. Есть вагины с обильным сокоотделением, есть менее обильные.



«После каждого полового акта
я полнею, особенно пятая точка».
Д.Е.

Оргазм дает особые ощущения, поэтому редкая женщина, испытывая нежность к партнеру и признательность за пережитое наслаждение, ничем не выкажет своей благодарности. Как она это проявит — зависит от ее характера. Одна бросится на шею, осыпая поцелуями и шепча, что он самый великолепный любовник, другая свернется, как котенок, у него на груди и будет нежно мурлыкать от счастья. Ощущение глубокой близости с партнером, неразрывной связи с ним, удовольствие от духовного аспекта оргазма присуще всем женщинам.

Одна подруга – другой:
– Ездила в прошлом месяце отдыхать. Там за мной увивался один. Пошла искупаться, плыву, а он за мной. Вдруг чувствую – судорога. Оказалось, что не судорога, а оргазм.
– Везет тебе, – вздохнула вторая. – Тут на днях с одним была. Думала, оргазм, оказалось – судорога.



Равнодушных женщин после оргазма не бывает. Мне просто смешно, когда я читаю в художественной литературе или вижу в фильме, как женщина, которая только что стонала и якобы изнемогала от наслаждения, тут же деловито встает и заявляет своему партнеру: «О'кей, дорогой, ты был великолепен, до встречи», — машет ему ручкой и уходит по своим делам. Нормальные представительницы прекрасного пола после оргазма так себя не ведут. Очевидно, писатели и режиссеры просто не знают, как ведет себя женщина, пережив это величайшее наслаждение. Возможно, сами они неважные любовники, поэтому никогда не видели настоящего женского оргазма. Есть объективные признаки оргазма, симулировать которые невозможно (они описаны в книге «Гармония секса»), а «ахи», вздохи, пронзительные крики и прерывистое дыхание могут обмануть только неопытного мужчину.

У сильного пола интенсивность оргазма зависит от психического и физического состояния, наличия (или отсутствия) предшествовавшего периода полового воздержания, а самое главное — от сексуальной привлекательности партнерши и чувств, которые партнер к ней питает.



С кем поведешься – так тебе и надо!

NN

Один весьма сексапильный мужчина, пользующийся успехом у прекрасного пола и имевший более сотни любовниц, как-то сказал мне:

«С одной женщиной секс – это песня, а с другой, бывает, – тяжкий труд».

Но особенно варьируется интенсивность ощущений у женщин. Даже с одним и тем же партнером каждый раз бывает по-разному. Ор-

газм различается и при сексе с разными мужчинами. Ощущения женщины во многом зависят от ее отношения к партнеру. С одним мужчиной — это всего лишь несколько кратковременных судорог, а с другим — неистовая страсть с бурными движениями и ощущением неописуемого блаженства.



Оргазм с любимым – и в самом деле экстаз, а с нелюбимым даже наслаждение – пытка.

Д.Е.

Полтора часа блаженства



Если к сердцу женщины нет ключа, можно попробовать отмычкой.

Д.Е.

Существует два типа оргазма – пикообразный и затяжной. По данным известных отечественных сексопатологов, кратковременный, пикообразный оргазм бывает у 60% женщин, затяжной – у 40%. Продолжительность затяжного оргазма может варьироваться от 20–60 секунд да полутора часов (!!!).

Но все же я не стала бы так четко делить всех женщин по типу оргазма. В моей практике немало примеров того, как с одним мужчиной женщина переживала короткий оргазм, а с другим – длительный. Затяжной оргазм бывает при стимуляции клитора и, безусловно, при наличии партнера, искусного в клиторных ласках.

Мужчина, хорошо владеющий техникой куннилингуса и других эротических ласк, способен управлять ощущениями женщины.

Вот один из вариантов (но не единственный!). Мужчина ласкает партнершу до момента, когда она начинает прерывисто дышать, но не

дает ей достичь пика и переходит на ласки других эрогенных зон. Уровень возбуждения женщины еще высок, и она по-прежнему испытывает приятные ощущения. Затем партнер снова начинает стимуляцию основной эрогенной зоны. Ощущения женщины вновь нарастают, и она почти достигает пика наслаждения, но партнер вновь не дает ей достичь вершины, «соскальзывая» на другую эрогенную зону. И так продолжается долго.



Кончил дело – полюбишь и козла.

Д.Е.

Ощущения при затяжном оргазме могут нарастать в своей интенсивности либо волнообразно колебаться. То усиливаясь, то ослабевая, такой оргазм длится от нескольких минут до часа-полутора.

Полтора часа наслаждения возможны лишь в постели с искусным партнером.

У женщин могут быть и многократные повторные оргазмы, следующие через 1–2 минуты один за другим. Партнер дает возможность возлюбленной пережить несколько оргазмов, и только после этого эякулирует сам.

Для того чтобы дать возможность партнерше испытать затяжной оргазм или серию оргазмов, мужчина должен обладать одним-единственным качеством – быть сексуальным альтруистом. Все остальное, в частности размеры его мужского достоинства, высокая потенция, способность долго удерживать эрекцию и осуществлять длительный половой акт, – второстепенно. Самое главное – желание дать женщине по максимуму. Разумеется, не для того, чтобы поразить ее своей сексуальной техникой и обрести звание аса

секса, а ради того, чтобы позволить испытать ни с чем не сравнимые ощущения.

Читатели-мужчины, возможно, недоверчиво усмехнутся или печально вздохнут: «Желание-то у меня есть, но как его осуществить?»

Так вот, все возможно, было бы желание. В данном случае я имею в виду не сексуальное желание, а стремление стать альтруистом.



Ни на что путное эта женщина не годилась, только на беспутное...

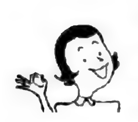
Д.Е.

Моя подруга, назовем ее Мариной, рассказала такой случай. Однажды она пришла к Диме, своему любовнику, и объявила о намерении расстаться с ним.

Марина замужем, но с мужем не ладилось, и она, как это нередко бывает, нашла утешение в объятиях другого. Их роман продолжался около двух лет, потом ее супруг одумался, и семейная жизнь стала налаживаться. Марина решила, что рисковать не стоит, – любовник хорош, но не он отец ее сына, а если муж узнает об измене, отношения будут перечеркнуты навсегда.

И хотя рассудочно она уже все решила, ей было грустно – за эти два года она привязалась к любовнику. И вот Марина уже все сказала, но уходить не хотелось, да и Дима просил ее побыть с ним еще немного.

«Будь что будет! – решила она. – Последний раз, пусть это будет заключительным аккордом».



Потому что нельзя, потому что нельзя, потому что нельзя быть ломакой такой! (Поется с большим чувством на мотив известного шлягера группы «Белый орел».)

Д.Е.

Дима и раньше был хорошим любовником, а тут, предчувствуя, что любовница его покидает, превзошел сам себя.

Он начал с нежного облизывания и посасывания каждого пальца ее ног, затем стал медленно подниматься выше.

Марина уже вся дрожала в предвкушении и ждала, что вот-вот наступит вожделенный миг, но любовник вновь спускался языком и губами по ее бедру к стопам и снова медленно-медленно возвращался.

Потом перевернул любовницу на живот и так же нежно касался языком ее спины, ягодичного ромба, ягодиц и межъягодичной складки.

«Я уже с ума сходила и молила его довести меня до конца, — рассказывала моя подруга. — Стала вся мокрая и непрерывно стонала, выгибалась дугой, ощущая приближающееся наслаждение, и оно уже накатывало волнами, но Дима опять убегал языком, и я обмякала и ждала новой волны. Мне и хотелось, чтобы это длилось еще и еще и никогда не кончалось, и вместе с тем я мечтала достичь вершины. Потом я не выдержала и пыталась притянуть его к себе и заставить сделать то, что мне хочется, но он не слушался и мягко отводил мои руки. Казалось, что я перестала самой себе принадлежать и совершенно не соображала, где я, с кем я, вся превратившись в жаждущую плоть. Даже не помню, сколько все продолжалось. Началось, когда на улице было еще светло, а когда я очнулась — уже стемнело. Но зато какой я испытала оргазм! После этого и умереть было не страшно. Мне, кстати, даже хотелось умереть на пике — лучше этого ощущения все равно ничего быть не может».

Разумеется, она не рассталась с любовником. Они встречаются до сих пор, а муж вопреки опасениям Марины ни о чем не подозревает.



Ничего себе слабый пол! А сколько сил на него надо!

Д.Е.

Затяжной оргазм бывает и при ласках клитора, малых губ и входа во влагалище струей душа. Многие женщины используют душ для мастурбации и хорошо знают, как это делается (только ни в коем случае не вводите душевой шланг в вагину – это грозит разрывом влагалища).

В зависимости от степени давления можно достичь и быстрой разрядки, и растянуть удовольствие надолго. Если пустить сильную струю, то в первый момент ощущения слишком резкие и даже болезненные. При среднем давлении нежелательных явлений нет, и оргазм достигается довольно быстро. Но самые эротичные ощущения – при слабом напоре воды. И, разумеется, эффект, когда женщина ласкает себя сама или это делает партнер, – небо и земля.



«Почему ты называешь ее «снежной бабой»? Неужели она такая холодная?» – «Нет, так же быстро тает, если к ней прикоснуться».

Д.Е.

Если хотите опробовать любовную игру в душе с вашим партнером, сделайте так. Лягте в ванну на спину, согнув ноги в коленях, или сядьте в удобную позу, откинувшись спиной на стенку. Методом проб и ошибок выберите оптимальную позицию для ваших ног.

Можете широко развести их, чтобы половые губы раскрылись. В этом случае клитор и все остальное более доступно для игр, но тогда струя воды будет довольно сильно ударять по «бугру страсти», и разрядка наступит быстро. Если вам

хочется, чтобы удовольствие было подольше, ноги разведите совсем чуть-чуть или же пусть ваш партнер свободной рукой раздвинет большие половые губы, но не сильно, чтобы струя воды как бы падала в углубление. Или сами немного разведите руками половые губы. Касаться струей все время одного места — значит, быстро завершить игру.

Поэтому оптимально, если партнер будет вначале медленно, потом в определенном ритме водить по вашей промежности вверх-вниз. Не только клитор и малые половые губы, но и вход во влагалище высокочувствительны. Вы можете испытать оргазм, даже если основное внимание партнер уделит именно входу в вагину, а некоторые струйки воды будут рикошетом касаться клитора и малых губ.

Оргазм вам в любом случае обеспечен, поэтому допускается, чтобы партнер время от времени делал перерывы, сбивая уровень возбуждения.

Уже с самых первых минут вы будете испытывать блаженство. Не спешите, растяните удовольствие, чтобы почувствовать, как оно то наплывает, то вновь отпускает.

В процессе игры можно еще ослабить напор воды, чтобы еще больше отсрочить вожделенный пик. И вот когда вы хорошенько насладитесь, пусть ваш любовник (или муж) совершает лейкой душа движения более короткой амплитуды — уже не по всей промежности, а лишь в области клитора. И тогда вы испытаете очень длительный оргазм.

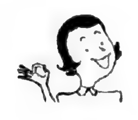
Если вы никогда не практиковали такой способ, попробуйте вначале сами, отработайте и напор струи, и наиболее комфортную температуру воды, и частоту движений, и оптимальную позу, а уже потом предложите эту любовную игру вашему партнеру, показав ему все, что требуется.



Красивые женские ножки наиболее хороши в том месте, где они начинаются.

Д.Е.

Я иногда выезжаю для секс-терапии на дом к своим пациентам. Сами понимаете, полноценные эротические игры в кабинете врача не устроишь, в привычной обстановке супруги чувствуют себя более комфортно и раскованно. Пожалуй, я единственный в России сексолог, работающий с парой «вживую», к тому же на их территории. Если женщина никогда не испытывала оргазма, игры с душем помогают ей впервые пережить это непередаваемое ощущение. А после этого она уже забывает о своих комплексах и готова на все. Муж, увидев ее подлинный (а не притворный, как было раньше) оргазм, тем более согласен на любые эксперименты. Порой бывало, что я работала с парой по десять-двенадцать часов, и им все было мало. Оба уже испытали серию оргазмов, но не желали меня отпускать и требовали продолжить сексуальные игры. Как именно проводилась секс-терапия «вживую», я расскажу вам в одной из книг этой серии.



Фантазии, которые легче всего претворить в жизнь, – эротические.

Д.Е.

Отношение женщины к сексу после секса



Если вы любите, секс – это минимум, чем вы можете одарить друг друга; если вы не любите, секс – это максимум того, что вы можете дать друг другу.

Д.Е.

Оргазм дарит целый «букет» ощущений — наслаждение, освобождение, снижение напряжения. В эмоциональном плане оргазм дает чувство завершенности, удовлетворения, благодарности и глубокой близости с партнером. Оргазм имеет и духовный аспект — возможность почувствовать совершенство наших тел и неразрывную связь с природой.

После кульминации возбуждение у женщины не исчезает сразу, как у мужчины, а снижается постепенно, в течение 10–20 минут: снижается чувство напряжения в половых органах, происходит отток крови, уменьшается кровенаполнение гениталий.

Вслед за оргазмом наступает рефрактерная пауза — период, когда возбудимость эрогенных зон отсутствует. Эротические ласки и другие стимулы полового возбуждения в этот момент не вызывают.



Сделал дело – вымой тело.

Д.Е.

Длительность рефрактерного периода индивидуальна. У женщин она может быть от 1–2 до 20–30 минут. (У мужчин в среднем 20–40 минут, но с вариациями: у гиперсексуального юноши – 10–20 минут, а у мужчины постарше – от нескольких часов до суток.)

Некоторым женщинам сам по себе половой акт приятен, но оргазм у них не наступает. Это называется половым удовлетворением без оргазма.

Однако такое свойственно не всем представительницам прекрасного пола. Для многих в сексе важен не только сам процесс интимной близости, но и кульминация. Что бы партнер ни делал во время полового акта, раз все это не завершилось оргазмом – партнерша остается неудовлетворенной.

Если женщина во время коитуса испытывала сильное возбуждение, а разрядка не наступила из-за того, что сношение слишком быстро закончилось или стимуляция эрогенных зон была неадекватной (или не такой, как требуется этой женщине, или недостаточной по времени, или мужчина стимулировал не ту зону, которую нужно), то возникает состояние фрустрации – тягостного нервного напряжения с чувством неудовлетворенности и эмоциональной реакцией.



Кто рано встал?

Д.Е.

Для того чтобы мужчинам были понятны ощущения женщины в такие моменты, приведу пример. Допустим, партнер проводит половой акт, он сильно возбужден, а незадолго до семяиз-

вержения партнерша освобождает влагалище от полового члена и прекращает половое сношение. Мужчина раздосадован, что оргазм у него не наступил. А нет конечного результата, следовательно, и сам «процесс насмарку».

В половом акте большинству людей, как мужчинам, так и женщинам, важны не сами по себе фрикции и продолжительность сношения, а именно половое удовлетворение.

Что будет делать мужчина, если женщина прекратит коитус до того, как он испытал оргазм? Либо принудит партнершу продолжить половой акт, либо сам достигнет разрядки с помощью мастурбации, либо уйдет от такой партнерши злой и больше не будет искать с ней близости.

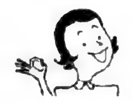


Совет друга – с этой бабой надо кончать.

Д.Е.

А что делать женщине в аналогичной ситуации? Принудить любовника (или мужа) довести «дело до конца» она не может. Некоторые сексуально не удовлетворенные дамы после идут в ванную и удовлетворяют себя вручную. Другие сердятся и впредь избегают «интима» с таким партнером. А все остальные молча смиряются или притворяются, что испытывают удовольствие.

После полового акта без оргазма отток крови из тазовых органов происходит гораздо медленнее – в течение часа и даже дольше. Это называется незавершенным циклом полового возбуждения (другие названия – отсутствие полового удовлетворения, отсутствие половой разрядки). При этом женщина испытывает чувство тяжести в нижней части живота, боли в пояснице.



Свято место бюстом не бывает.
NN

Замедленный отток крови очень вреден для здоровья – в тазовых органах происходит застой лимфы и крови, впоследствии возникают воспалительные процессы, нарушения менструального цикла, болезненность менструаций, маточные кровотечения, эндометрит, параметрит, оофорит и другие заболевания женской половой сферы. Считается, что отсутствие оргазма приводит к новообразованиям в матке.

Отсутствие оргазма отрицательно влияет на психическое состояние, нервную систему и весь организм женщины. Она испытывает нервное возбуждение, общую подавленность, плохое самочувствие и угнетенное состояние. Сексуальная неудовлетворенность является причиной мигреней, раздражительности и депрессии, может привести к неврозу и истерическим реакциям.

К тому же женщина чувствует себя «неполноценной» (кстати, совершенно безосновательно) из-за того, что не способна переживать оргазм.

Сексуальная неудовлетворенность может привести к утрате интереса к сексу.

Мифы о женском оргазме



Самое острое из чувственных наслаждений – это физическая любовъ.
С. Моэм

В 1905 году Фрейд написал свою знаменитую книгу «Три очерка по теории сексуальности», в которой утверждал, что от клиторного оргазма, который достигается в пубертатный (подростковый) период с помощью мастурбации, зрелая женщина переходит к оргазму вагинальному. Последний возникает в процессе полового акта. Фрейд полагал, что за клитором сохраняется роль передатчика возбуждения соседним частям гениталий (половых органов), образно сравнив его со щепкой, используемой для разжигания более твердого топлива. По мнению Фрейда, если перенесение эрогенной раздражимости от клитора на вход во влагалище удалось, то изменилась зона, играющая руководящую роль в сексуальной деятельности.

Вся трагедия в том, что основатель психоанализа назвал женщин, никогда не достигавших оргазма без прямой стимуляции клитора, незрелыми и (или) фригидными!!!

Великий психиатр, создатель теории психосексуальности человека в этом вопросе искренне заблуждался, что сейчас доказано со всей очевидностью.

Исследованиями знаменитых ученых – А. Кинси, У. Мастерса и В. Джонсон, Х. Каплан и других – было убедительно доказано, что подавляющему большинству женщин для достижения оргазма требуется прямая стимуляция клитора.

Таких представительниц прекрасного пола, по данным У. Мастерса и В. Джонсон, не менее 66%, а Хелен Сингер Каплан, ведущий американский секс-терапевт, считает, что их 80% (!). То есть подавляющее большинство.

– Вот уже 20 лет все одно и то же, – жалуется мужчина приятелю.
– А ты попробуй позицию «сзади», – советует приятель.
– Да я уже пробовал, но все равно ничего не меняется.

– Меняться-то не меняется, но зато не надо делать счастливое лицо.

Однако миф оказался очень живучим. Проклятый ярлык «незрелости» или даже «фригидности» до сих пор довлеет над миллионами женщин, не испытывающих оргазма при половом сношении. А все почему? Потому, что невежественный партнер не знает, что партнерше требуется всего лишь стимуляция клитора (в прелюдии или в процессе полового акта), и проблема будет решена. И тогда женщина вздохнет с облегчением: «Слава богу! Я не фригидна!» – а мужчина переведет дух – удалось! Такое могло бы произойти, но, к сожалению, частенько не происходит.

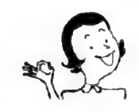
Раньше, бывало, мужчины предлагали женщине поговорить, хотя на самом деле им хотелось заняться сексом; теперь они нередко чувствуют себя обязанными предложить заняться сексом, хотя на самом деле им хочется поговорить.

Кэтрин Уайтхорн

Американский сексолог С. К. Бейкос, проводившая анкетирование десятков тысяч женщин, обобщая результаты своих опросов, назвала наследие Фрейда для женщин «формой сексуального ада». Чтобы пояснить, почему она столь сурово обрушилась на отца психоанализа, приведу отрывок из ее книги «Сексуальные удовольствия для женщин»:

«У меня есть тайное желание. Если правы защитники учения о переселении душ, то пусть Зигмунд Фрейд постоянно возвращается на землю в образе женщины, страдающей из-за своей неспособности иметь «правильный» оргазм, который, несомненно, является вагинальным. Если бы это зависело от меня, он никогда не стал бы одной из немногих женщин, достигающих оргазма только посредством полового акта. Он потребовал бы стимуляции клитора — как можно больше! Но он стеснялся бы трогать себя руками во время секса. И он выходил бы замуж только за мужчин, столь же невежественных относительно женской сексуальности, как и он, когда считался великим психиатром».

Вот так сурово обошлась Сьюзен Бейкос с великим Фрейдом. Несмотря на излишний пафос, в ее высказывании заложена несомненная истина. По данным проведенного ею анкетирования, более 70 процентов респонденток не испытывают оргазма во время полового акта без дополнительной стимуляции клитора.



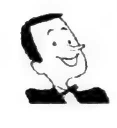
Он ради секса играл в любовь,
а она ради любви играла в секс.
Д.Е.

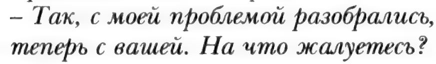
Спрашивается, так кто же «сексуально нормален» – оставшиеся 30 процентов женщин или все же то самое большинство, которому недостаточно «голого» сношения?!

Быть может, не все мужчины читали Фрейда. Возможно, миф о «фригидности» женщин, не способных к вагинальному оргазму (то есть при половом акте), они узнали из других источников. Может быть, этот миф передавался из уст в уста...

По всей видимости, сыграли свою роль и предрассудки: многие люди до сих пор убеждены, что «нормальным» является только половой акт, а все остальное – «извращение».

Женщина пришла к сексопатологу,
а он, не давая ей рот открыть:
– Раздевайтесь и ложитесь на кушетку.
Та разделась и легла. Он быстренько все проделал, встал, застегнул ширинку, сел за стол и с самым серьезным видом говорит:





– Так, с моей проблемой разобрались, теперь с вашей. На что жалуетесь?

И вот результат: миллионы женщин, которые могут получить удовлетворение только при мануальной (рукой, пальцем), оральной (губами, языком) стимуляции клитора (или с помощью вибратора), считают себя «неполноценными», «незрелыми» и даже «фригидными». Видимо, они хорошо знают работы Фрейда, но не читали книг Уильяма Мастерса и Вирджинии

Джонсон «Сексуальные реакции человека» и Хелен Каплан «Сексуальная терапия», где стимуляция клитора является основой секс-терапии и входит в программу обучения при ликвидации «секс-неграмотности».



Неумелый партнер рискует попасть своей партнерше впросак.

Д.Е.

Клиторный оргазм «реабилитирован»



Оргазм есть оргазм независимо от того, где он возникает.

С.К. Бейкос

До чего же «закомплексовали» женщин мифом о «зрелом» и «незрелом» оргазме!

Даже образованные дамы на Западе испытывают чувство вины и корят себя, если не могут испытать оргазм без оральной или мануальной стимуляции клитора.

Вагинальный оргазм ими явно идеализируется: при опросах более половины респонденток считают «идеальным» сексом тот, при котором они могли бы достичь пика при половом акте.





Встретились две подруги.
– Говорят, ты замуж вышла.
– Вышла.
– Ну и как, с сексом лучше стало?
– Да нет, не лучше. Зато реже.

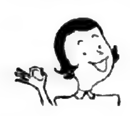
32-летняя Марина рассказала свою историю, довольно типичную для наших соотечественниц.

Она замужем 9 лет, мужа уважает и любит,

он ее тоже, у них двое детей. В целом семейная жизнь вполне благополучна.

С самого начала супружеской жизни Марина избрала неверную тактику – по совету многоопытной подруги стала притворяться в постели. Ее муж Антон старше на 7 лет, у него второй брак. Решив, что он «знает толк в женщинах и сексе», Марина последовала совету подруги. Она изображала оргазм, как это обычно делают женщины, никогда его не испытывавшие. Опытность супруга Марина явно переоценила. Очевидно, тот не знал, как все должно быть на самом деле, и верил.

Так продолжалось все годы их брака. Антон много работал, уставал, так что «супружескими обязанностями» свою половину не очень-то обременял. Как и у многих семейных пар «со стажем», обычно сексу уделялся вечер пятницы или субботы. Марине это не в тягость, хотя никаких особенных ощущений у нее не было. Она всегда шла навстречу желанию мужа, считая, что «мужчине это нужно», «полезно для здоровья», «снимает психическое напряжение».



Погашение задолженности по либидо.
Андрей Кнышев

Марина, безусловно, права, но те же самые слова она могла бы адресовать и самой себе. Женщине тоже «это нужно», «полезно для здоровья», «снимает психическое напряжение», причем не просто половое сношение без удовлетворения, а сексуальное наслаждение, которое дает и тонус и настроение, придает блеск глазам и особое очарование прекрасному полу.

А Марина, как только муж притягивал ее к себе, уже зная, что все пойдет по «привычному сценарию», начинала ему подыгрывать: глубоко вздыхала, закрывала глаза, крепко обнимала, часто дышала, стонала – в общем, все «как по-

ложено», чтобы его «подогреть» и чтобы сношение побыстрее закончилось.

Естественно, супруг ничего не предпринимал, чтобы изменить сложившийся стереотип полового общения. А зачем ему?! Жена, на его взгляд, «попалась» на редкость темпераментная – «заводится» от одного прикосновения, испытывает страсть. Так что, решив «от добра добра не искать», Антон избавил себя от «лишних телодвижений». Заканчивалось все обычно уже через две-три минуты за исключением тех случаев, когда супруг немного выпивал, но поскольку случалось это крайне редко, то в целом бремя «супружеского долга» было совсем необременительно для Марины.



Говорят, 5 минут секса заменяют 150 граммов водки. Он предпочел 300 граммов водки – это же эквивалентно аж десяти минутам секса!

Д.Е.

Так продолжалось, пока Марина не устроила «посиделки» с подругой Наташей. Выпили, разоткровенничались. Оказалось, что у подруги похожая ситуация – тоже раз в неделю по субботам она «раздвигает ноги» и минут пять смотрит в потолок. Но Наташа научилась удовлетворять себя сама. Не в тот же день, когда «работает женой», как она выразилась, а тогда, когда ей самой хочется, подруга Марины мастурбирует. Иногда каждый день, бывает, и несколько раз в день, а порой у нее несколько дней перерыв. То же самое она посоветовала и Марине.

Однако Марину ее совет не воодушевил. Когда-то в подростковом возрасте она пробовала мастурбировать, но ей казалось, что 32-летней замужней женщине заниматься этим как-то «не солидно». И Марина пришла ко мне посовето-

ваться. Получив исчерпывающие ответы на все интересующие вопросы, она последовала моему совету и привела мужа. Разумеется, ни я, ни сама Марина не сказали ему, что она долгие годы притворялась. Мы придумали убедительную «легенду», и Антон, конечно же, поверил. Разве две женщины не обманут одного мужчину?!

Этой паре всего лишь не хватало информации о сексуальной технике. У Марины все в порядке с возбудимостью, а после того, как муж обучился ее стимулировать, у них стало все нормально. Марина повеселела, похорошела. Позже на консультацию пришла ее подруга, но уговорить прийти мужа ей не удалось. Однако, руководствуясь моими рекомендациями, она сама постепенно и незаметно обучила его технике стимуляции.



Орган взаимопонимания.

Д.Е.

Итак, если женщина испытывает оргазм при самостимуляции клитора (рукой, струей душа, трением через одежду), то с возбудимостью у нее все в порядке, она не фригидна. Единственная ее проблема — научить партнера делать то же самое.

Нет никаких оснований считать себя неполноценной из-за того, что оргазм достигается вами только лишь при стимуляции клитора. У вас вполне нормальный тип женской сексуальной возбудимости.

Неважно, кто осуществляет стимуляцию — ваш партнер или вы сами.

Если ваш муж (или любовник) отказывается стимулировать клитор — следовательно, он «дремучий дилетант». Либо убедите его про-

честь эту книгу, либо уговорите проконсультироваться у сексопатолога.

Женщины всего мира должны поставить памятник замечательным американским сексологам Уильяму Мастерсу и Вирджинии Джонсон, которые внесли неоценимый вклад в сексологию вообще и в учение о женской сексуальности в частности. Их исследования прояснили многие аспекты и позволили «реабилитировать» клиторный оргазм.

Замечательно сказал муж моей пациентки, молодой, сексуально раскрепощенный мужчина:

«Ни один мужчина не стал бы переживать из-за того, что его оргазм «неправильный».

Какая разница, из какого места исходит оргазм, когда обоим хорошо?!»

«Правильный» или «неправильный» оргазм?..



Что лучше всего смотрится на женщине? Мужчина.

Д.Е.

Многие люди, не читавшие книг Фрейда и не знающие его теории, тем не менее находятся под ее влиянием. Они полагают, что если партнерша не переживает оргазма во время полового акта, то с ней что-то не в порядке.

Совершенно напрасно женщины «комплексуют» из-за своей неспособности испытывать оргазм при половом сношении. Не существует ни «правильного», ни «неправильного» оргазма. Если вы оргазмичны при любой стимуляции клитора — с вами все в порядке.

Разговаривают две подруги, давно не видевшие друг друга:
– О, у тебя кольцо! Замуж вышла?
– Да, в прошлом году.
– И как прошла первая ночь после свадьбы?



– Вначале была адская боль.
– А что, оргазма не почувствовала?
– Какой оргазм! Я же рожала!

Известный отечественный сексопатолог А. М. Свядощ, обследовав 100 женщин, установил, что только у 12 (!) эрогенной зоной почти исключительно являлось влагалище (вагинальный тип возбудимости). У 26 женщин совершенно отсутствовала эротическая реактивность вагины, а реактивность клитора была высокой (клиторический тип возбудимости). А у 53 женщин была выраженная эротическая реакция при стимуляции как клитора и малых губ, так и влагалища, с преобладанием либо того, либо другого (клиторо-вагинальная или вагинально-клиторическая возбудимость). У 9 женщин отсутствовала эротическая реакция при стимуляции как клитора и малых губ, так и влагалища (ареактивный тип возбудимости).



Жизнь – это движение. Особенно половая жизнь.

Д.Е.

Из этих результатов можно сделать три важных вывода. Во-первых, женщин, у которых эрогенной зоной является влагалище, – очень мало, всего 12 из 100 обследованных, то есть 12%. Во-вторых, у подавляющего большинства представительниц прекрасного пола главной эрогенной зоной является клитор – как при изолированной его стимуляции, так и в сочетании со стимуляцией влагалища, – суммарно 79%. И, в-третьих, истинно ареактивных женщин очень мало – всего 9%.



В одном местечке умер раввин. Вскоре вдова вышла замуж за мясника.
В первый же вечер муж говорит:
– Моя тетя говорила, что порядочный еврей никогда не сядет за стол, не переспав с женой.

Утром:
– А моя покойная бабушка...
Перед обедом:
– А мой дядя...
Через пару недель вдову спросили, как ей живется с новым мужем.
Она:
– Конечно, он не такой образованный, как мой первый муж, но зато из такой хорошей семьи...

А.М. Свядощ полагает, что у женщин может быть два варианта оргазма – вагинальный и клиторический (его еще называют «клиторным» или «клиторальным»), а большинство зарубежных сексологов считают, что женский оргазм напрямую связан с клитором.



«Вызываю оргазм на себя!»
Д.Е.

У. Мастерс и В. Джонсон установили, что в оргазме женщины одновременно участвуют раздражители, поступающие как с клитора, так и из влагалища, различно лишь их участие. Значительное преобладание одних раздражителей создает впечатление исключительно влагалищного или исключительно клиторального оргазма.

Парень с девушкой поехали на дачу. Он наколол дров и говорит:
– Милая, у меня руки замерзли.
– Отогрей у меня между бедрами.
Он отогрелся и пошел опять колоть дрова. Через некоторое время все повторилось. Потом опять:
– Дорогая, у меня замерзли руки.
– Черт побери, а уши у тебя никогда не мерзнут?



Разделение оргазма на вагинальный и клиторный просто не имеет смысла.

Независимо от того, откуда возникает оргазм, физиологически он идентичен.

Примерно одна пятая часть женщин способна испытывать оргазм при половом акте без дополнительной стимуляции клитора. Однако это не означает, что у них «чисто» вагинальный вариант оргазма.



Кончать надо с умом!
NN

Оргазмичность в процессе полового сношения может быть в следующих случаях:

- Когда клитор более крупный, чем обычно.
- Когда он удачно расположен. К примеру, женский половой орган с хорошо развитым клитором и малыми половыми губами в виде бутона розового цвета над входом во влагалище – самый любимый мужчинами и самый удобный для сношения в любой позе орган. Трение пениса о клитор партнерши оказывается вполне достаточным для ее оргазма, даже если партнер не проводит дополнительной мануальной стимуляции.
- Когда женщина обучается принимать наиболее удачную позу во время полового акта – например, корректировать угол наклона таза с помощью подушечек и валиков. Благодаря этому клитор получает непрямую стимуляцию.
- Когда женщина оттягивает иммиссию (введение полового члена во влагалище) до тех пор, пока в процессе ласк не почувствует достаточного возбуждения и приближения оргазма, и лишь потом соединяется с парт-

нером и переживает оргазм вместе с ним или чуть раньше него.

- Есть сравнительно небольшое число женщин, легко оргазмичных от различных видов стимуляции, например, от сосания, покусывания, лизания партнером сосков, мочек ушей, шеи, пальцев ног и других эрогенных зон. Женщина очень сильно возбуждается от этих ласк, затем возбуждение опосредованно, через центральную нервную систему передается на клитор, и возникает оргазм.

Таким образом, для достижения оргазма нужно всего лишь включить фантазию и приложить определенные усилия.



В кабинете гинеколога:
– Доктор, что делать? Моюсь утром и вечером, а темные пятна на внутренней стороне ляжек не проходят.
– Ваш любовник носит серьги?
– Да.
– Передайте ему, что они из фальшивого золота.

«Почему я не летаю?..»

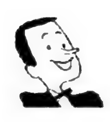


Не пугайтесь, девушки, если мужчина лезет вам под юбку. Возможно, он просто хочет там спрятаться.

Д.Е.

Бывают случаи, когда женщина, испытав приятные ощущения, не осознает, что это и есть оргазм. Например, приятельницы делятся с ней подробностями своих любовных приключений и рассказывают: «Все было просто божественно!..», «Я полчаса летала в космосе», — и тому подобное.

Женщина ждет, что у нее тоже все будет «божественно», она тоже будет «летать», и ее собственные ощущения кажутся ей недостаточно «божественными».



Он и она в постели:
– Дорогая, какую сказку ты больше всего любишь?
– С хорошим концом...

Галина, моя пациентка, была влюблена в своего жениха «до дрожи». От одного его прикосновения она становилась «вся мокрая». Как она

сама рассказывала, ей было приятно с самого начала и до последнего мгновения их близости. Галя не выделяла какого-то особенно острого пика – просто было очень приятно любое прикосновение возлюбленного.

Потом она припомнила, что в какой-то момент были более интенсивные ощущения, но и после них ей было хорошо, если любимый продолжал ее ласкать.

Тем не менее Галина была убеждена, что никогда не испытывала оргазма, и перед свадьбой пришла ко мне посоветоваться. Как и многих женщин, ее беспокоило, не фригидна ли она (как же стоек этот миф!).

Даже узнав, что у нее все в порядке, она не могла избавиться от своих сомнений: «А мне подружка рассказывала, что с мужем ей просто приятно, а с любовником она каждый раз сознание теряет».

Гале тоже хотелось терять сознание от наслаждения. Ее собственные ощущения казались ей слишком «слабыми». Узнав о том, что это тоже оргазм, она наконец успокоилась.



Потеряв невинность, она поняла, насколько это приятное занятие.
Д.Е.

Любительницы женских любовных романов представляют себе оргазм таким, как описано там.

«Классическая» фраза: «Они сплели свои тела и одновременно испытали неземное блаженство», – позволяет мне как сексологу предположить, что автор сама никогда не испытывала оргазма, иначе она описывала бы его более реалистично.

Тем не менее романтичные любительницы подобной литературы ждут от соития чего-то

необыкновенного. В их представлении оргазм — это непременно неземное блаженство, божественный экстаз, полет, парение над землей и тому подобное.



Отрывок из эротического романа: «...и он овладел ею в позе «Поиск домашних тапочек под диваном».

NN

23-летняя Рита пришла ко мне посоветоваться. Она замужем чуть более года, мужу 25 лет. Отношения у них хорошие, но Рита тревожится, что муж со временем догадается о ее «тайне» и разочаруется в ней. Оказалось, ее гнетет то, что она не испытывает оргазма.

Рита работает продавцом в небольшом магазинчике, покупателей там мало, соответственно свободного времени у нее много. Почти каждый день она приносит с собой книжечку в мягком переплете и за день-два «проглатывает» очередной любовный роман, где герои время от времени «сливаются в экстазе» и испытывают «божественное упоение».

Ласки мужа ей нравятся, несколько раз у нее бывало очень приятное ощущение тепла, поднимающегося от низа живота и разливающегося по всему телу, но она даже не предполагала, что это и есть оргазм, а ждала «божественного упоения».

Наблюдая за мужем во время интимной близости, она пришла к выводу, что он тоже не испытывает «неземного экстаза».

«Несколько раз дернется, вскрикнет, и все» — так она характеризует его оргазм. По ее мнению, это совсем не то, что «должно быть», поэтому, на взгляд Риты, их интимная жизнь далека от идеала.

Узнав, что с точки зрения сексологии все нор-

мально, Рита была даже разочарована. «И всего-то... — грустно сказала она. — Ради этих нескольких секунд столько разговоров, суеты...»

В чем-то наивная Рита права. Действительно, оргазм длится всего несколько секунд. И хотя это одно из высших наслаждений, но «суеты», как выразилась Рита, ради того, чтобы его испытать, — и в самом деле немало.



– Дайте один презерватив.
– Но мы продаем упаковками.
– А мне нужен только один!
– Почему?
– Пытаюсь избавиться от этой вредной привычки!

У разных людей ощущения при оргазме различны. У мужчин они более острые, но и более кратковременные. Некоторые женщины и в самом деле испытывают ощущение полета, невесомости.

Возможно внезапное оцепенение, когда никакие внешние раздражители не воспринимаются, кажется, что она теряет сознание, куда-то проваливается или летит.

У других это чувство приятного тепла, поднимающегося от таза вверх.

У 22-летней Светланы дело чуть не дошло до развода — она была не удовлетворена своими ощущениями.

Ее бедный муж перепробовал десятки разных позиций, штудировал руководства и популярные книги, посвященные сексуальной технике, использовал и мануальную, и оральную стимуляцию клитора, но жена по-прежнему была недовольна.

«Ты меня не удовлетворяешь», — в конце концов заявила она и объявила, что подает на развод.



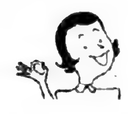
Женщина – это роскошь, которую не каждый может себе позволить.

Д.Е.

Сначала ее муж пришел на прием один. Судя по его рассказу, у жены был оргазм. Узнав об этом, он обрадовался и уговорил жену прийти на консультацию.

«А почему я не летаю?» – заявила Светлана после того, как я рассказала ей об оргазме. С тех пор эта фраза среди моих коллег стала крылатой.

Научить пациентку «летать» мне не удалось, но она поняла, что ее ощущения – и есть оргазм. Потом я научила ее фокусироваться на своих ощущениях, а муж обучился пролонгировать (удлинять) ее оргазм. Хотя это и не было «полетом», моя пациентка признала, что ничем не хуже.



Если виагру развести и закапать в глаза женщине, то мужской член покажется больше.

Д.Е.

Итак, оргазм – это необязательно «полет» или «неземной экстаз». У каждой женщины ощущения особенные, неповторимые.

Одна как бы взмывает в воздух и «летает», другая «теряет сознание», третья «купается в волнах», у четвертой перед глазами взрывается разноцветный фейерверк, у пятой – всего несколько сладостных конвульсий.

У некоторых представительниц прекрасного пола оргазм длительный, ощущения то наплывают нарастающей волной, то как бы откатываются, то вновь наплывают. А у других – ощущения очень интенсивны, но кратковременны.



Отдых бывает активный и пассивный.
Активный – когда отдыхаете вы.
А пассивный – когда отдыхают на вас.

NN

Даже у одной и той же женщины одни оргазмы менее приятны, чем другие.

Некоторые оргазмы оставляют о себе незабываемое впечатление, другие могут быть почти незаметными. Бывает высший пик даже на грани боли.

 ***Сколько женщин, столько и оттенков у оргазма.***

Восприятие оргазма зависит от характера самой женщины. Эмоциональная дама опишет его яркими, сочными красками, а женщина суховатая, рациональная – скажет скупо, лаконично.

Восторженные рассказы женщины о «неземных» ощущениях нужно оценивать через призму ее личности и отношения к партнеру, с которым она пережила оргазм.

Экзальтированная особа распишет свои ощущения столь колоритно, что слушательницы обзавидуются и призадумаются, почему у них не так.

А на самом деле, возможно, рассказчица слегка все приукрасила – не сознательно, а в силу склонности к фантазированию. Или же у нее осталось о пережитом столь красочное воспоминание, связанное даже не с самими ощущениями, а с мужчиной, который дал ей наслаждение.

Или же она выдала желаемое за действительное, позаимствовав красочные эпитеты из художественной литературы.



Она расшевелила его хроническую импотенцию и заставила соответствовать своим потребностям.

Д.Е.

Оргазм у всех разный, как различна эмоциональность людей: от одного и того же события одна женщина скупо улыбнется, другая – весело расхохочется, третья просто пожмет плечами.

Не нужно ждать от оргазма потрясающих ощущений. Ваш оргазм будет такой силы, насколько вы эмоциональны.

Такой труднодостижимый и такой уязвимый...



«Он поцеловал меня, честно признаюсь, не в губы».

Д.Е.

Хотя оргазм в экспериментальных условиях исследовали многие сексопатологи, пока мы не знаем весь «механизм».

Как пишет знаменитый американский сексолог Марти Клейн: «Таинственная комбинация физических и эмоциональных факторов ведет к тому, что мозг дает сигнал нервной системе включить рефлексы, которые мы называем оргазмом».

В интимной близости столько тонких нюансов, что вполне понятно, почему порой оргазм становится труднодостижимым.

Ухудшение межличностных отношений с партнером — одна из причин, почему женщине бывает трудно достичь кульминации.

32-летняя Римма обратилась с жалобами на раздражительность, бессонницу, пониженное настроение.

Она замужем 11 лет, дочери 9 лет. Отношения с мужем характеризует как «более-менее», но скорее «менее», нежели «более». Дело в том, что супруг в последние три-четыре года стал по-

пивать. Он человек необщительный, свободное время проводит дома, выпивает тоже дома. Пьет сравнительно понемногу – 150–250 г коньяка, но выпив, становится болтлив и хвастлив.

– В какой позиции вы занимаетесь с женой сексом? – спрашивает сексопатолог.
– По-собачьи, доктор.
– В коленно-локтевой?
– Да нет... Ложимся в постель, я начинаю подвывать, что мне очень хочется, а жена поворачивается спиной и притворяется мертвой.



Стоит Римме увидеть, что у него набрякли веки и покраснело лицо, как в ней поднимается волна злобы и раздражения. «Видеть его не могу, когда он выпьет!» – с аффектом восклицает она.

Раньше в сексуальном отношении у супругов была гармония. Римма женщина темпераментная, а у мужа хорошая потенция. Как она сама говорит, оба «любители этого дела».

Экспериментировали, любили острые ощущения. Но это было, когда супруг еще не пил. Теперь пьяный муж становится «дурак дураком» – глупо хихикает, говорит пошлости, тискает Римму, как сексуально озабоченный мальчишка, бывает, что «лезет» к ней даже на глазах у дочери.

В такие моменты он жене просто противен. Она пробовала и вразумить его, и устраивала скандалы, и даже пару раз сильно ударила его, если слова не действовали. Когда супруги ложатся спать, муж начинает «приставать» более активно. Устав с ним бороться, Римма, сцепив зубы, соглашается на близость.



Муж – жене:
– Слушай, откуда ты знаешь о тех вещах, от которых предостерегаешь наших дочерей?

В прежние годы у нее всегда был с мужем оргазм, теперь редко. Он искусный и ласковый партнер, но злость, которую Римма испытывает с вечера, не дает ей расслабиться и сфокусироваться на своих ощущениях. Хотя супруг обычно терпелив и долго ласкает ее, но это не помогает.

Поняв, что ничего не получается, Римма начинает злиться и на себя, и на мужа. Нередко все заканчивается ссорой.

Теперь благоверный стал ей выговаривать. Обычно он приходит с работы трезвым, и его доводы кажутся Римме обоснованными и вполне разумными. Трезвого мужа она уважает и любит.

Как-то раз они спокойно и хорошо поговорили, и Римма попросила супруга прекратить пить, но он заявил, что при такой напряженной работе ему нужно расслабляться, пьет он помалу, а если жене не нравятся его выпивки у нее на глазах, то он может после работы завернуть в какой-нибудь бар.

Римма испугалась, что «без контроля» муж станет пить больше, и согласилась, чтобы тот выпивал дома.

Она объяснила мужу трудности с достижением оргазма, и тот пообещал вести себя «прилично». И в самом деле, он уже не пытался обнимать жену в неподходящий момент, но Римма по-прежнему терпеть не могла его в состоянии опьянения.

«Ничего не могу с собой поделать, – признавалась она. – Прихожу домой в хорошем настроении, внушаю себе, что не буду так остро

реагировать, но стоит мужу налиться этим проклятым коньяком, как во мне просыпается зверь. Я его просто ненавижу и презираю в такие моменты. Он несет какую-то ахинею, бахвалится, в сто первый раз пересказывает байки студенческих лет, а мне хочется схватить чугунную сковородку и изо всех сил шарахнуть его по голове». И опять ночью все повторяется, они ссорятся, обиженный супруг засыпает, а Римма ворочается без сна.



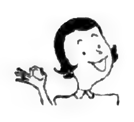
– Я же ясно сказала «НЕТ», значит, вынь.

NN

А в те дни, когда муж трезв, у них все замечательно. Отпуск пара провела на даче, работали в саду, ходили в лес, на речку, муж ни разу не выпил, и для обоих это был второй медовый месяц, а каждая ночь была ночью любви. Потом они вернулись в Москву, и все началось снова.

Римма корила себя за несдержанность, но не могла справиться с собой. Потом ей стало трудно достигать оргазма даже в тех случаях, когда супруг не пил. Каждый раз Римма со страхом ждала, что у нее опять ничего не получится, – и ее страхи сбывались.

После нескольких случаев, когда у нее не было оргазма, хотя муж был трезв, а она – в ровном настроении, Римма стала уклоняться от близости под любым предлогом, частенько оставалась ночевать у матери, лишь бы избавиться от домогательств благоверного.



– Однажды мы с женой легли, посмотрели друг на друга и одновременно говорим: «Так голова болит...»

NN

Решив «проверить себя», она завела интрижку с коллегой. Тот в сексе был «полный профан», и Римма осталась неудовлетворенной. Они встречались несколько раз, но с тем же успехом, точнее, неуспехом для Риммы.

Она решила, что бессмысленно «гулять», раз ей это ничего не дает, и попыталась наладить отношения с мужем. Какое-то время ей удавалось быть сдержанной. Она старалась поменьше быть в обществе супруга, вечерами сидела в комнате дочери, а тот смотрел телевизор. Встречались они в постели, тут муж уже не болтал, и Римма стала немного спокойнее к нему относиться. Иногда ей удавалось достичь оргазма, иногда нет.

Решив, что нужно «подлечить нервы», она обратилась за консультацией. Потом я убедила ее привести мужа. У него оказалась психическая зависимость от алкоголя (первая стадия алкоголизма). Диагнозу удивились оба, так как считали, что он «просто выпивает». Муж Риммы дорожил семьей и не хотел быть алкоголиком, поэтому сразу согласился на лечение. После наркологического лечения он перестал пить. Сексуальная жизнь этой пары нормализовалась.



Внимание, мужчины! Хороший подарок любимой – мыло «Dove»! Дав один раз, она непременно даст во второй и третий.

Д.Е.

Многое влияет на женский оргазм. Например, за стеной кто-то ходит, или не спит ребенок, или хлопнула входная дверь, кашлянула на кухне свекровь, заскрипела кровать в соседней комнате, – и женщина уже отвлеклась от своих ощущений, возбуждение пошло на спад, а дальше ничего не получается.

У некоторых представительниц прекрасного

пола при внезапном обрыве возбуждения, например из-за резкого звука, испуга, дальнейшая стимуляция не дает ничего, кроме боли. Партнер продолжает ее ласкать, а она либо вообще ничего не чувствует, либо ощущения становятся острыми, как физическая боль, и это неприятно.

Опытные женщины знают, что если что-то извне «сбило» оргазм, то сколько бы любовник ни старался, пика она не достигнет.



«В сравнении с другими мужчинами он никакой».

Д.Е.

Что в этом случае делать? Если партнер сильно возбужден и хочет получить разрядку — помочь ему, потом переждать какое-то время (оно индивидуально для каждой женщины, но обычно не более 20—30 минут), чтобы возбуждение окончательно спало, затем мужчина снова начинает ласкать партнершу. Хороший партнер и сам заинтересован в том, чтобы женщина пережила оргазм. Дело чести каждого мужчины — не оставлять партнершу неудовлетворенной.

А что делать, если партнер плохой? Тогда женщине ничего иного не остается, кроме как получить разрядку с помощью мастурбации.



«При возбуждении меня тянет не к мужчинам, а в ванну».

Д.Е.

Оставаться неудовлетворенной нежелательно. Во-первых, в этом случае вы рискуете получить неприятные последствия в виде тяжести внизу живота и пояснице, а в будущем — воспалительные заболевания половой сферы. Во-вторых, незавершенный цикл неминуемо скажется на настроении — вы будете недовольны, раздра-

жены, на следующий день утром наверняка накричите на мужа, на работе все будет валиться из рук. Вам это надо? Нет, не надо. И совершенно ни к чему комплексовать. Это не ваша вина, а вина вашего мужа (любовника).

Имея плохого сексуального партнера, женщина вынуждена заботиться о себе сама. А оргазм — он и есть оргазм, независимо от того, каким способом достигается. Еще раз напомню, что нет ничего «ненормального», «патологического» в том, что вам для достижения высшего пика требуется стимуляция клитора.

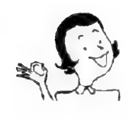
В магазине молодой человек покупает банку кофе «Нескафе» и пачку презервативов. Через час другой молодой человек покупает то же самое. Через два часа третий молодой человек спрашивает тот же набор. Любопытная продавщица не вытерпела и поинтересовалась у четвертого:
– Интересно, вы уже четвертый молодой человек, который покупает банку кофе «Нескафе» и пачку презервативов.
Тот пояснил:
– У Кати муж уехал...



Если ваш партнер пока не умеет вас стимулировать — покажите ему, что он должен делать.

Нет ничего «неправильного» ни в том, что вы будете стимулировать себя сами во время полового сношения, ни в том, что это будет делать ваш партнер, ни в том, что вы в его присутствии получите разрядку до или после близости.

«Я фригидна...»



Когда современные женщины открыли оргазм, это стало вторым, после контрацепции, смертельным ударом по мужской гегемонии.

Эва Файджс

Сколько раз мне приходилось слышать эту фразу: «Доктор, я фригидна»! И ничуть не меньшее число раз оказывалось, что пациентка не права.

Тысячи людей, которые не читали Фрейда (некоторые даже не слышали о нем) и не имеют понятия о вагинальном и клиторном оргазме, тем не менее знают термин «фригидность», однако не понимают его сути и используют неправомерно.

«Фригидной» в обиходе называют женщину, не испытывающую оргазма. Это неверно. Отсутствие оргазма называется аноргазмией («ан» – латинская частица слова, означающая отсутствие).



Оргазм – это название семейного дуэта Олега и Родиона Газмановых.

Д.Е.

Фригидность (от латинского «frigiditas» – холодный), или половая холодность женщины, – это равнодушие к сексу и неспособность испытывать сексуальное удовлетворение.

При поверхностном взгляде оба эти состояния схожи: и при фригидности, и при аноргазмии женщина не может испытывать оргазм. Однако по сути это разные состояния (на языке сексопатологов – сексуальные дисфункции).

В основе фригидности лежит отсутствие полового влечения.

Это качество врожденное. «Вылечить» фригидную женщину невозможно. Секс ее вообще не интересует. Ей абсолютно безразлично, испытывает она оргазм или нет. Фригидная женщина попросту в этом не нуждается.



Ночью в постели муж спрашивает жену:
– Маш, у нас с тобой секс есть?
– Не помню, – сонно отвечает она, – пойди посмотри в холодильнике.

А аноргазмия – дисфункция не врожденная, а приобретенная.

Определенную лепту в эту путаницу внесли сами ученые. С легкой руки Фрейда, термин «фригидность» стали употреблять очень широко. До 1970 года «фригидностью» называли разного рода женские сексуальные затруднения, начиная от неспособности к оргазму и кончая отсутствием интереса к сексу или неспособностью к сексуальному возбуждению.

В 1970 году У. Мастерс и В. Джонсон предложили термин «оргазмическая дисфункция», а термин «аноргазмия» использовался как синоним.

То, что женщина обеспокоена отсутствием оргазма и обращается за помощью к врачу, –

свидетельство того, что она не фригидна, она либо психологически заблокирована, либо оргазм у нее недостаточно развит.



Разговаривают две соседки. Одна говорит:
– Моего мужа не устраивает количество половых актов. И чего ему не хватает, я ведь раз в месяц ложусь с ним, как штык!..

У большинства женщин, не испытывающих оргазма при половой близости, можно констатировать аноргазмию, но не фригидность. Я называю таких особ эротически не разбуженными – у них плохие сексуальные партнеры, не сумевшие (или не пожелавшие) «разбудить» их чувственность.

Итак, отсутствие оргазма – это не фригидность, а аноргазмия.

То есть всего лишь констатация определенной дисфункции, причин которой великое множество. Для аналогии: бессонница или головная боль – это симптомы, возникающие из-за десятков разных причин. То же самое и с аноргазмией. То есть это не самостоятельная болезнь, а лишь синдром.



«Он трогал меня за такие места, где не ступала нога человека».

Д.Е.

Нужно разобраться с причиной, вызвавшей аноргазмию (как, например, нужно выяснить причину головной боли), устранить ее – и проблема будет решена. Вот и все. Ни к чему годами мучиться и комплексовать. Если после про-

чтения этой книги вам не удастся решить проблему самостоятельно – проконсультируйтесь с сексопатологом, он вам подскажет, что делать. Ваша проблема вполне решаема.

Бывает, что женщина приходит к врачу с жалобами на отсутствие полового удовлетворения, считая себя фригидной, но оказывается, что муж неприятен ей и как личность, и как сексуальный партнер, поэтому к сексу она испытывает непреодолимое отвращение.

Ко мне обратилась молодая женщина, назовем ее Заремой. Она замужем пять лет, но подумывает о разводе. В муже Николае ее раздражает многое. С некоторыми неприятными качествами она еще более-менее готова примириться, но самый отвратительный недостаток благоверного – пренебрежение личной гигиеной. По мнению Заремы, он «ужасный» неряха. За годы брака она так и не сумела приучить мужа принимать душ перед тем, как лечь в постель.



Свято место должно быть чисто.

Д.Е.

Зарема чистюля, дома у нее все сверкает, сама она, как кошечка, постоянно себя «намывает». Душ утром и вечером – святое.

Николай работает экспедитором. По работе ему иногда приходится разгружать товар, который он сопровождает. Когда муж возвращается с работы в пропахшей по́том одежде, Зарема морщится и просит его переодеться. «Потом», – отвечает тот и садится ужинать. После ужина муж смотрит телевизор, а потом он уже «так устал», что ему не до душа, и Николай ложится в постель.

Зарему мутит от запаха его немытого тела, а уж когда он ее обнимает или целует... Чистить зубы на ночь Николай тоже не научился, да и утром частенько забывает об этом. Его любимая «шутка»-отговорка: «Зачем эмаль с зубов стирать?»



Две фермерши копаются на огороде. Одна вытащила огромную морковь, долго рассматривала ее, потом говорит:
– Совсем как у моего мужа.
– Вот это да! Такой большой? – ахнула вторая.
– Да нет. Такой же грязный.

Бывает, что за вечер супруги перекинутся всего несколькими фразами. Когда муж приходит домой, Зарема старается поменьше бывать рядом. Ставит на стол тарелку с ужином и уходит в комнату сына. «Нам не о чем с ним говорить, – так она объясняет нежелание общаться с мужем. – Ему совершенно неинтересны мои проблемы, а мне неинтересны его дела. Да и сам он мне уже неинтересен. Раньше я пыталась его расспрашивать, но что он может мне рассказать?! Что получил двадцать коробок с товаром и развез их по адресам?..»

До знакомства с Николаем у Заремы было два любовника, и с обоими она была оргазмичной. За Николая вышла «от безысходности». Как она сама невесело говорит: «Больше желающих жениться на мне не нашлось». Ей было 28 лет, и она боялась остаться одинокой.



Из письма в газету: «Он был козел, а я – дура».

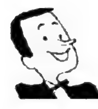
NN

Но много ли счастья от такой семейной жизни? Разве сейчас Зарема не одинока? И дело ведь не в том, что муж не принимает душ перед сном. Если бы Зарема любила его – она бы иначе относилась к этому недостатку.

Многие влюбленные женщины говорят, что даже запах пота любимого приятен. Любящая

женщина изобретательна. Чтобы «приучить» мужчину к гигиене, она бы придумала какую-нибудь эротическую игру и затащила его под душ.

А Зарема ничего не хочет от мужа – ни секса, ни общения, ни его присутствия.



– Мой муж недавно вернулся из Америки и учит меня заниматься «safe sex».
– Это как?
– Очень просто: муж спит в одной комнате, а я в другой. В том, что это безопасно, он меня уже убедил, теперь пытается убедить, что это секс.

Уже почти решившись на развод, Зарема пришла ко мне проконсультироваться – стала ли она фригидной. Однако, как и многие женщины, пациентка ошибалась. С возбудимостью у нее все в порядке.

У Заремы так называемая вторичная аноргазмия. Это означает, что раньше она была оргазмичной, а теперь утратила способность испытывать оргазм. Причина ясна – ее нелюбовь к мужу.

Отрицательное отношение к сексу существует только в рамках данного партнерского союза – то есть именно к этому сексуальному партнеру женщина испытывает неприязнь, и секс именно с ним вызывает у нее отрицательные эмоции. Если она расстанется с мужчиной, который ей неприятен, и полюбит другого, то изменится и ее отношение к сексу.



С кем ляжешь, с тем и выспишься.

Д.Е.

Зина, другая пациентка, пришла ко мне с типичными жалобами – отсутствие полового удовлетворения. Оказалось, что помимо этого суще-

ствует психологическая несовместимость с мужем.

До свадьбы, по мнению Зины, тот был другим. Но когда я попросила уточнить, в чем так сильно изменился Виталий, она после паузы ответила: «Да он и раньше был такой же. Нетерпеливый и бесцеремонный. Наглый, как танк. И чего я с ним столько лет мучаюсь?!»

Задав сама себе этот риторический вопрос, Зина прошла обследование. Выяснилось, что у нее нормальная клиторная возбудимость. Я предложила привести мужа, чтобы обучить его стимуляции, но тот наотрез отказался, мотивировав тем, что у него «с прибором все в порядке и даже более того», поэтому ему ни к чему ходить к сексопатологу.

Некоторое время я не видела мою пациентку. Примерно через год она пришла уже в ином настроении. И выглядела совсем по-другому. С мужем она развелась (детей у них не было), теперь у нее есть любовник. Решаясь на близость с ним, Зина уже знала, что не фригидна, знала и то, как ее нужно стимулировать, да и партнер оказался опытным. Так что у них полная гармония.



Сколько я ни вникаю в дела под луною:
Наслаждение – все, остальное – ничто.
Омар Хайям

В этом случае у пациентки была так называемая первичная аноргазмия, то есть женщина раньше никогда не испытывала оргазма. Вторичная аноргазмия означает, что женщина раньше была оргазмичной, а теперь нет, например, она живет с нелюбимым мужем, или подверглась изнасилованию, или у нее невроз. Существует масса причин, по которым женщина может утратить способность переживать оргазм. Но это не навечно! Такой женщине сексопатолог может помочь, и она станет оргазмичной.

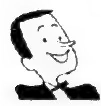


Муж– жене:
– Дорогая, ты можешь сказать, когда у тебя бывает оргазм?
– Не звонить же мне по этому поводу тебе на работу!

По данным З.В. Рожановской и А.М. Свядоща, из обследованных ими женщин, регулярно живших половой жизнью не менее 3 лет, 24% испытывали оргазм при каждой или почти каждой половой близости, часто – 31%, изредка – 27,4%, никогда не испытывали оргазма – 17%.

Не только наши соотечественницы страдают от половой неудовлетворенности. «Дремучие» партнеры бывают и в западных странах.

Жена мужу:
– Дорогой, я хочу заняться сексом во время чистки картошки.
Муж, представив, как обнаженная жена склонилась над раковиной, пришел в восторг.
Жена:
– Но с одним условием: картошку чистишь ты.



Американский ученый А. Кинси с помощью анкетирования установил, что 17% женщин, живущих половой жизнью не менее 5 лет, не испытывали оргазма, а общая распространенность аноргазмии среди американок составляет 30%. Французский гинеколог Мишель Вульфрум обнаружил, что 40% его соотечественниц неоргазмичны. Австрийский врач Штурх, обследовав 1500 женщин, выявил, что треть из них никогда не испытывали полового удовлетворения. Такие же цифры среди опрошенных ею женщин в Польше получила Х. Малевска. 44% из 2000 па-

циенток доктора С. Шнабла тоже никогда не переживали оргазма.

Истинная распространенность оргазмических нарушений неизвестна. Данные статистики основаны на обследовании женщин, по собственной инициативе обращающихся к сексопатологам. Однако многие представительницы прекрасного пола смиряются с существующим положением вещей и не обращаются к врачам.

Результаты, полученные при массовых опросах, тоже недостаточно информативны, поскольку чувственность женщины в разные возрастные периоды различна. Одно дело, когда это неопытная 18-летняя девушка, которая живет половой жизнью с таким же неопытным юношей и из-за его неумения не испытывает оргазма, и другое дело – когда речь идет о зрелой женщине, имеющей немалый «стаж» половой жизни и сексуальный опыт с разными партнерами. Есть женщины, всю жизнь имевшие интимные отношения лишь с одним мужчиной, и женщины, у которых было множество любовных романов и есть возможность сравнивать половые способности своих партнеров.



«Почему моему мужу на раскачку нужно полчаса, а случайному мужчине на курорте – всего пару минут?!»

Д.Е.

В первом случае, если женщина никогда не переживала оргазма, то это может характеризовать не ее собственную сексуальность, а недостатки ее сексуального партнера. А если оргазма не испытывает женщина, имевшая много любовников, это может свидетельствовать о ее собственных проблемах. Хотя, может быть, ей попадались только плохие сексуальные партнеры?..

Бывают ли фригидные женщины?



Женщина может годами жить
без сексуальных удовольствий, не теряя
человеческого достоинства,
но не может и недели прожить
без надежды на них.

Э. Тополь

На Западе многие женщины не удовлетворены своими оргазмами (!), потому что они возникают только при клиторных ласках.

«Подумать только! — скажут наши соотечественницы. — Иностранки не удовлетворены своими оргазмами! Спасибо и на том, что они их испытывают!»

В этом состоит печальная правда жизни. Тысячи женщин приходят к сексопатологам с жалобами, что не испытывают оргазма. Будучи во власти стойко укоренившегося мифа, многие из них на вопрос, что привело их к врачу, со вздохом заявляют: «Я фригидна...»

Порой, при всем моем уважении к великому Фрейду, я готова присоединиться к мнению Сьюзен Бейкос и высказать неодобрение в его адрес за то, что с его легкой руки мужчины подхватили этот термин-ярлык и внушили ни в чем

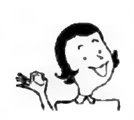
не повинным женщинам чувство сексуальной вины.

Ничуть не сомневаюсь, что пропагандировали идею именно мужчины. Не злонамеренно, конечно. Скорее всего они тоже заблуждались, к тому же над ними довлел авторитет «отца психоанализа».



– Привет! Как живешь?
– Да все так же, все с той же и все реже.

Однако, надо признать, такая позиция весьма удобна для представителей сильного пола. По сути, это снимает с мужчины всякую ответственность за сексуальную дисгармонию: если у него более-менее приличная потенция и он способен на половой акт «в пределах нормы», что означает 3–4 минуты вагинальных фрикций (всего-то – скажут многие женщины), а у партнерши не было оргазма, – следовательно, это ее проблема – она фригидна, вот пусть и лечится.



Настоящий мужчина в постели занимается настоящим мужским делом: смотрит по телевизору футбольный матч и пьет пиво.

Д.Е.

Именно такой установки придерживается множество супружеских пар, у которых диагностирована сексуальная дисгармония (это означает, что хотя бы один из супругов не удовлетворен интимной жизнью).

Как обычно бывает? Приходит на прием супружеская чета. Первая фраза мужа: «Моя жена фригидна». Супруга понуро опускает голову в знак согласия или смотрит на врача взглядом несчастного ребенка.

Она уже столько раз слышала эти слова от своего благоверного... На эту фразу у нее уже идиосинкразия. Но она вынуждена смириться, поскольку «любящий» супруг с завидным упорством вдалбливает ей в голову, что она «сексуально холодная, фригидная, как деревяшка, как чурка бесчувственная, как мертвая англичанка», и так далее. И жена это признает.

А что ей еще остается делать?! Ведь в фильмах показывают постельные сцены, где героини не только страстно дышат и закрывают от наслаждения глаза, но и издают бурные крики восторгов и сотрясаются в экстазе. Муж смотрит эротические сцены и думает, что именно так должна себя вести «нормальная» женщина.

А его жене в постели с ним скучно, хочется, чтобы все побыстрее закончилось, хочется спать (в прямом смысле). Другие женщины, как полагает супруга, которую муж заклеймил словом «фригидна», — «заводятся с полуоборота» (и это тоже почерпнуто из кинофильмов или из дежурных баек приятелей супруга), а ей никогда не хочется.



«Пожалела его и дала – пусть порадуется, урвав хоть кусочек счастья...»

Д.Е.

И вот недовольный вечными отказами муж выносит приговор: «Ты фригидна!» — и пара приходит к сексопатологу.

Из всего вышесказанного правильно лишь одно — то, что супруги пришли к сексопатологу. Уже с первого взгляда на мужа я обычно могу с достаточной степенью вероятности утверждать, что его жена не фригидна, а лечить придется именно его (точнее, обоих), причем мне придется долго переубеждать супруга, преодолевая его упорное сопротивление (ах, мэтр Фрейд,

как трудно искоренимы последствия ваших выводов!.. Нет ничего живучее ложных предубеждений!..).

Познакомились парень с девушкой. Он ей говорит:
– Ну чего, может, поедем ко мне?
– Ты можешь считать меня несовременной, но у меня такие принципы: я решила оставаться девственной, пока не буду уверена, что люблю того мужчину, который рядом со мной.
– Да-а... Тяжеловато, наверное, с такими принципами...
– Да, в общем-то, нет. Вот муж, тот психует.

При обследовании обычно выясняется, что у женщины возбудим клитор и слабо возбудимо или невозбудимо влагалище. Это означает, что она не фригидна и способна испытать оргазм, но при условии адекватной (правильной) стимуляции клитора.

Мужчины, запомните, если женщина способна достигать оргазма любым способом, в том числе при мастурбации или при стимуляции клитора партнером, – она не фригидна!

Равнодушие к сексу



«С мужем секс так и не распробовала и только после развода поняла, с чем его едят».

Д.Е.

Одна из причин равнодушия женщины к сексу – неправильное половое воспитание в детском и подростковом возрасте.

В семейной педагогике традиционно принята такая схема: мальчики получают мужское воспитание – им внушают, что настоящий мужчина должен быть агрессивен, напорист, сдержан в проявлении чувств, а девочек воспитывают подчеркнуто по-женски. Четкое разделение: секс – для мальчиков, любовь – для девочек.

Воспитанная в такой системе ценностей, когда родители постоянно пресекают и подавляют естественный эротизм, по прошествии лет девушка все еще остается романтичной, мечтательной и пассивной.

Если родители внушают дочери-девственнице страх перед «бесчестием», это оказывает тормозящее влияние на ее сексуальность. Либидо не развивается до своей завершающей, сексуальной стадии, а задерживается на платонической или эротической стадии.



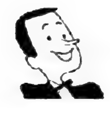
«Она не соглашалась стать моей любовницей, за исключением нескольких случаев стихийного желания».

Д.Е.

Такие девушки боятся мужчин, не имеют навыков общения с противоположным полом, не умеют кокетничать. Они «застывают» на платонической стадии отношений — никаких прикосновений, все только на расстоянии. Прогулки, лирические разговоры, признания в любви — продвинуться дальше этого им трудно. Но разве современного юношу или молодого мужчину с нормальной сексуальностью устроят такие отношения?!

Однако любая попытка эротических действий (объятия, поцелуи) поклонника приводит девушку в ужас. Из-за этого некоторые из них полностью отказываются от общения с противоположным полом.

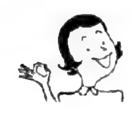
Старая дева имела привычку заглядывать под кровать, чтобы проверить, не спрятался ли там мужчина.
Через некоторое время она купила еще одну кровать, чтобы ее шансы удвоились.



Почему девушка становится «старой девой» (имеется в виду не незамужняя женщина, а именно перезрелая девственница)? Потому что ее либидо «застряло» на платонической стадии (отсюда романтические грезы, далекие от реальных отношений между мужчиной и женщиной). Соответственно — снижено или отсутствует половое влечение. У нее даже нет естественного

интереса к интимной стороне взаимоотношений полов — то есть лично ее секс не волнует.

«Старая дева» может живо интересоваться подробностями сексуальной жизни других людей, но однобоко, — все, что самой недоступно, ею порицается. Самые фанатичные ханжи — это люди с подавленной сексуальностью.



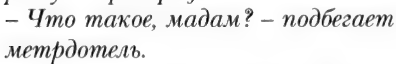
Поскребите моралиста и обнаружите грешника.

Д.Е.

Приведу в качестве иллюстрации пример из своей практики.

Аня имеет на работе репутацию «дамы строгих правил» и «железной начальницы». Она терпеть не может «аморальных связей», и, если между сотрудниками намечается небольшой служебный романчик, Анна Павловна вызывает виновников «на ковер» и может так припечатать, заклеймить и отчитать, что они потом и смотреть друг на друга не хотят.

Она никогда не была замужем, и это по ней сразу видно. Как говорил Гоша, герой Алексея Баталова в фильме «Москва слезам не верит», у нее «взгляд незамужней женщины». Но если у незамужней женщины взгляд на мужчин, как правило, оценивающий или «ищущий», то у Ани в ее обычной жизни и взгляд и внешность типичной ханжи и «старой девы» — жесткий, осуждающий, недоброжелательный, без намека на кокетство и заинтересованность. Недаром на работе ее прозвали «синим чулком». Она уже никого не ищет. Закрылась, спрятала свою неуверенность за мнимой суровостью, нахмурила брови — какой смельчак отважится к ней подойти?! Но даже если кто-то и рискнет — она испепелит взглядом, обольет презрением и скажет что-нибудь такое, от чего у мужчины напрочь пропадет желание поухаживать.



Старая дева в ресторане истошно орет:
– Я не буду обедать в заведении, где разгул порнографии!
– Что такое, мадам? – подбегает метрдотель.
– В моем супе трахаются две мухи!

Отсутствие полового влечения называется алибидемией. Ее могут вызвать различные психические расстройства, эндокринные нарушения, интоксикация наркотиками, снотворными, нейролептиками, транквилизаторами, поражение определенных участков мозга (гипоталамуса) из-за травм, инфекций или интоксикаций.

Лора, моя пациентка, обратилась с жалобами на отсутствие интереса к сексу. Раньше ее не волновали ни секс, ни мужчины, однако в возрасте 43 лет она впервые в жизни влюбилась, причем возлюбленный значительно моложе ее, в самом расцвете мужской сексуальности.

В молодости Лора пользовалась вниманием представителей сильного пола, привлекая их своим независимым характером, свободным высказыванием собственного мнения и умением его отстоять, хотя и не была красивой. По характеру она волевая, решительная, упорная, целеустремленная, бескомпромиссная. Никогда не боялась ответственности; работая в мужском коллективе, могла самостоятельно принять решение, даже если с этим был не согласен ее непосредственный руководитель.

Половой жизнью живет с 18 лет. Ухаживания ей нравились, но к сексу была абсолютно равнодушна.

Если поклонник настаивал, соглашалась, но в постели была пассивна и холодна. Поэтому мужчины вначале ею увлекались, но быстро остывали и бросали ее. Лора не горевала – мужчи-

ны, как и секс, ничего в ее жизни не значили. Тем не менее на место прежнего быстро находился новый поклонник. Она всегда была окружена мужчинами и предпочитала мужские компании.

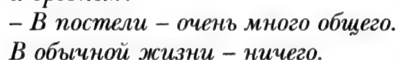
С одним из своих поклонников, который ограничивался романтическими ухаживаниями, дарил ей подарки, читал стихи, смотрел на нее с благоговением и не проявлял никакой инициативы по форсированию отношений, Лора встречалась дольше всех. Но однажды ее приятельница, будучи знакома с его сестрой, рассказала, что поклонник повесил в своей комнате увеличенную Лорину фотографию и мастурбирует перед ней. Содрогаясь от омерзения, Лора сразу же прогнала его.

Следующему поклоннику она решительно поставила условие, что «никакого интима» между ними не будет. Тот не отнесся к ее словам серьезно, расценив их как кокетство. После нескольких свиданий он попытался ее обнять, но получил увесистую пощечину. Лора рассердилась не на шутку.

Поклонник сразу понял, что она не «ломается», а в самом деле разгневана. Вначале он так оторопел, что не смог найти подходящих слов, а потом обозвал ее «синим чулком» и «деревяшкой», заявив, что для 25-летней женщины, которой уже давно пора иметь семью и детей, Лора ведет себя нелепо. «Теперь понятно, почему тебя замуж никто не берет, такую чурку холодную», — сказал он ей на прощание.



– Что общего между женщиной и бревном?



– В постели – очень много общего. В обычной жизни – ничего.



– А что общего между мужчиной и бревном?
– И то и другое пилят.

После этого Лора долго ни с кем не встречалась, разочаровавшись в мужчинах, потом вышла замуж за вдовца, который был старше ее на 27 лет. Мужа не любила, согласилась на брак, уступив уговорам матери, постоянно твердившей, что дочь «засиделась в девках», ей давно пора замуж, а то со своим строптивым характером она останется «старой девой».



Старая, но не дева.

Д.Е.

Лора надеялась, что пожилой муж не станет «докучать» ей интимными отношениями. Но ошиблась. Супруг оказался вполне потентным. До брака у них было всего 2 сексуальных контакта, оба раза он много выпил, поэтому потерпел фиаско. Именно это обстоятельство дало основание Лоре предполагать, что будущий муж импотент. В таком качестве он ее вполне устраивал. Узнав о своей беременности, Лора полностью отказалась от интимной близости с мужем, сказав, что свою социальную роль уже выполнила. После одной из ссор супруг сказал ей, что она фригидна, и вскоре они разошлись.

Фригидными женщины не становятся, а рождаются.

Познакомившись с 27-летним Юрием, Лора влюбилась буквально с первого взгляда. Вся беда в том, что теперь она его начальница – Лора переманила молодого человека из другой фирмы, посулив неслыханно щедрый оклад. Прежде суровая Лора по прозвищу Кобра (у нее близко посаженные и пугающе-неподвижные глаза, тяжелый взгляд в упор) облизывалась на Юрия, как кошка на сметану, сладко улыбалась, ворковала, называя «Юриком», не упускала случая побыть с ним наедине и по сто раз на дню вызыва-

ла в свой кабинет. В общем, если перефразировать известную пословицу применительно к даме: «Седина в голову – бес в ребро».

Молодой человек оказался не дурак и быстро смекнул что к чему. Быть может, он из породы альфонсов (их теперь развелось видимо-невидимо, они, как пиявки, присасываются к обеспеченным немолодым женщинам) и был, судя по всему, вовсе не прочь воспользоваться благосклонностью шефини для своего карьерно-материального роста. Но камнем преткновения оказалось отношение Лоры к сексу. От страсти она готова была съесть своего Юрика, но не представляла, как лечь с ним в постель. Столь естественное для влюбленной женщины закономерное развитие событий для Лоры – полнейший нонсенс!

Ко мне на консультацию пришла отнюдь не «кобра», не грозная начальница, не хозяйка крутой фирмы, а несчастная, растерянная женщина. Лора прочла много книг о сексе, но ни в одной не нашла ответа на вопрос, как в 43 года заинтересоваться сексом.

Ей нравится общество Юрия, но она даже не умеет кокетничать. О заигрывании и речи нет. Не скажешь же прямым текстом: «Мужчи-ина! Пройдемте у койку!» У Лоры нет никакого опыта соблазнения мужчины, а самое главное – нет желания соблазнять.

Проблема Лоры в том, что у нее снижено половое влечение, причиной чего явилась так называемая трансформация полоролевого поведения. Лора по характеру и поведению – типичная «баба с яйцами». Помочь женщинам со сниженным сексуальным влечением можно, но курс лечения занимает довольно длительное время. Однако я не собиралась торопиться – очень уж подозрительно было поведение Юрия, судя по повадкам, он классический захребетник. Посадить себе такого на шею, да к тому же будучи

влюбленной, — это собственноручно загнать себя в капкан. Нет, я отнюдь не против, когда у женщины «за...» любовник значительно моложе.



«Мы уже в том возрасте, когда нам нравятся молоденькие».

Д.Е.

В данном случае дело в том, что Юрий избрал Лору на роль дойной коровы. Но, по счастью, молодой человек оказался неумен, нетерпелив, и за то время, пока я занималась пациенткой, проявил себя столь явно, что Лора прозрела. Юрия она из фирмы выставила, теперь у нее есть любовник, тоже моложе ее, но не альфонс.

Отвращение к сексу



Объявление: «Молодая женщина ищет работу. Интим не предлагать – надоел».

NN

Отвращение к сексу называется аверсией (от французского «aversion» — отвращение). Одной из причин аверсии является неправильное поведение сексуального партнера: грубость, бестактность, явная демонстрация «похоти» или какие-то личностные качества, вызывающие неприязнь женщины и нежелание иметь с этим мужчиной интимные отношения.

Таню привел ко мне на прием муж Толя, потерявший терпение из-за ее постоянных отказов в близости, и попросил «обследовать, все ли с ней нормально». После того как сердитый супруг немного успокоился, выяснилось следующее.

Толя — мужчина с большим сексуальным опытом. Таня младше его на семь лет, была влюблена в него еще со школы, а красавец Толя долгие годы не обращал на нее внимания, предпочитая девушек поярче и постарше. И все же Таня стала его любовницей, постепенно вытеснив всех остальных подружек любвеобильного

Анатолия. Вскоре она забеременела, но долгое время скрывала это от возлюбленного, боясь, что тот будет настаивать на аборте, а она хотела ребенка, а еще больше хотела замуж. Поэтому Таня ждала срока, когда прерывание беременности станет невозможным.



Влюбилась до потери сознания, трусов и невинности.

Д.Е.

Трудно сказать, как сложились бы их отношения, скажи она ему правду сразу. Может быть, Толя поступил бы как порядочный мужчина, а может быть, опасения Тани сбылись бы. Скорее второе. Узнав, что через три месяца ему предстоит стать отцом, Толя пришел в бешенство, орал и обвинял Таню, что она хочет его «женить». Его реакция Таню потрясла, и она решила, что от такого человека ребенка иметь не стоит. Вдребезги разругавшись, бывшие влюбленные расстались.



«Он разорвал на мне юбку и трусы, а потом лишил чести. Пусть заплатит 1000 рублей за испорченную одежду. Свою честь я ему прощаю, потому что за нее он никогда не расплатится».

NN

Танину любовь «сразу как отрезало». Она настолько разочаровалась в Толе, что ей даже не было больно из-за их разрыва. «Хорошо, что я узнала его сейчас, а не после свадьбы», — сказала она себе и решила прервать беременность. Но районный гинеколог отговорила ее, да и мать Тани была категорически против. «На таком сроке это уже убийство. Рожай», — твердо

сказала она дочери. Втайне от Татьяны она сходила к родителям Толи (они жили в одном дворе и давно знали друг друга), те «воздействовали» на сына, и через месяц тот в белой рубашке и с букетом роз явился просить прощения и заодно «руки и сердца» Тани.

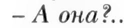
Вскоре они поженились. Внешне все было более-менее, но обида у Тани осталась. Она вообще по характеру очень обидчива и злопамятна. Да дело не только в ее характере. Такое поведение мужчины – будущего отца ребенка – вряд ли простила бы любая уважающая себя женщина. Таня согласилась на брак лишь ради того, чтобы у малыша был отец, но теплых чувств к Толе уже не питала.

Нет ничего удивительного, что ее отношение сказалось на интимной жизни супругов и на Таниных ощущениях. Муж возмущался: «А чего ей надо?! Я же женился! Не пью, не обижаю, люблю жену и сына, а от нее ласкового слова не добьешься. Если обниму – она как дикая кошка. Даже кусается иногда и царапается. Она точно ненормальная». Нет, Таня не ненормальная.

Обида, потеря уважения к партнеру – вполне весомая причина для того, чтобы женщина не хотела с ним близости. Разочаровавшись в мужчине, женщина теряет к нему сексуальный интерес. Однако редкий муж мирится с таким положением вещей и настаивает. Жена отказывает. Ссоры, скандалы. Доходит до того, что женщина начинает ненавидеть мужа, а секс ассоциируется у нее с ненавистным супругом и потому вызывает отвращение.

Нина, другая моя пациентка, призналась мне, что испытывает отвращение и к сексу, и к мужу. Нет ничего удивительного. Они совершенно разные во всех отношениях люди. Нина из интеллигентной семьи, заканчивает университет, а Леонид – совершенно необразованный, к тому же туповатый, упрямый и ограниченный

человек. Со словарным запасом у него, мягко говоря, бедновато. Во время наших бесед, войдя в раж оттого, что его слушают, он порой забывался и переходил на ненормативную лексику, отчего Нина вздрагивала, краснела и смотрела на меня виноватыми глазами.

Один приятель жалуется другому:
– Знаешь, мне так не повезло...
На днях задержался у любовницы, машину аж за квартал от дома оставил, чтобы жену не разбудить, заранее ключи от квартиры достал, чтобы на площадке ими не греметь. Тихонечко дверь открыл, на цыпочках прокрался в спальню, уже почти лег, да эта чертова кровать скрипнула, и жена проснулась. Вот уж дала она мне просраться...
– Ну и дурак, – усмехается второй. – Не так надо было. Вот я, если дома не ночевал или задержался допоздна, – с ревом подъезжаю к самому подъезду, мотор не глушу, ключами гремлю, пинком дверь открываю и ногой же закрываю. Долго плещусь в ванной, потом захожу в спальню и говорю:
– Ну что, займемся любовью?

– А она?..
– А она молчит, спящей прикидывается.

По мнению супруга, она просто слишком поздно начала жить половой жизнью, «засиделась в девственницах», потому и проблемы.

Тем, что ему досталась жена-девственница, Леонид, как и многие мужчины, очень гордился. Почему-то он считал непорочность невесты чуть ли не собственной заслугой. Послушать его,

так получалось, что Нина берегла свою девственность именно для него, потому что он обладает несомненными достоинствами. «Каждый мужик заслуживает свою бабу, — с очень уверенным и важным видом заявил он мне. — Нинка, видать, меня ждала, раз другим «не дала». Как знала, что ей попадется стоящий мужик» (цитирую дословно).



«Не помню, как под ним оказалась...»
Д.Е.

С трудом, но все же мне удалось переубедить Леонида, и он согласился на секс-терапию, хотя и считал, что ему этого не надо. «У меня и так «стоит», — заявил он, не особенно церемонясь в выборе выражений. — Но раз Нинке это надо, ладно, пусть будет по ее».

Нина выглядела все более подавленной и все больше разочаровывалась в муже. Он был не только примитивным молодым человеком, но и весьма хвастливым и болтливым. Много разной чепухи пришлось мне выслушать от Леонида, когда он бахвалился своими мнимыми достижениями и якобы выдающимися способностями. Ну какие могут быть достижения у человека, закончившего ПТУ?! Его «способностей» не хватило даже для того, чтобы осилить программу средней школы. Однако, со слов самого Леонида, ему всегда все завидовали, «подсиживали» и недооценивали его заслуги. Безусловно, в кабинете психиатра любой может говорить сколько угодно и что угодно, поскольку психиатр — профессиональный слушатель. Из монолога пациента врач не только получает информацию, но и составляет представление о его личности. Надо признать, слушать Леонида было совершенно неинтересно. Он говорил только о себе, причем с явной переоценкой своих способностей и возможностей. Ему нужна была аудитория, и в

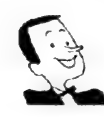
моем лице он нашел ее. Уже с первой встречи мне было ясно, что у него истерическая аномалия личности.

Жить с таким мужем — сущая пытка. Даже женщины-истерички — «не подарок», но истерические черты у мужчины — это «не подарок» втройне.

Тем не менее курс секс-терапии мы довели до конца. Старалась я больше ради Нины, чтобы в будущем у нее не было комплексов, чтобы отвращение к сексу не приобрело стойкой формы.

Я нисколько не удивилась, когда спустя полгода Нина пришла ко мне одна и сказала, что подала заявление на развод.

Пришел мужик к сексопатологу:
– Доктор, у меня жена холодная, как ледышка, совсем не хочет.
– Есть у меня таблетки, экспериментальная партия. Бросьте ей в кофе одну, но только одну таблетку.
Прибежал счастливый мужик домой, дождался, когда пришло время пить кофе и хотел бросить жене одну таблетку, но нечаянно выронил две. Выловил одну и (не пропадать же добру!) проглотил сам.
Через пять минут глаза жены округлились и, неровно дыша, она проговорила:
– Хочу мужика!!!
Вдруг глаза мужа округлились, и он промолвил:
– Я тоже!!!



Отвращение к сексу бывает у женщин, которых с детства воспитывали в чрезвычайной строгости и прививали им негативное отноше-

ние к сексу как к чему-то «низменному», «грязному», «постыдному», почти «скотству». Такое неправильное половое воспитание бывает в неполных семьях, где мать рано лишилась мужа или родители разошлись, и мать не выходила замуж повторно, избегая мужчин (и секса, конечно) и прививая собственное негативное отношение своей дочери.

В религиозных семьях детям внушают, что секс – это «грех». Аскетическое воспитание с презрительным отношением ко всему «плотскому» бывает у членов некоторых сект. Воспитанные на таких принципах девочки и девушки, повзрослев, не в силах изменить своего отношения.

Отвращение к сексу формируется и у девочек, живущих с пьющей матерью, ведущей распущенный образ жизни и совершающей половой акт со случайными партнерами на глазах у дочери. Став взрослой, та не может избавиться от воспоминаний детства и относится к интимной жизни не как к естественному слиянию двух любящих людей, а как к чему-то отвратительному, удовлетворяющему низменные потребности.

Если такая женщина встретит в своей жизни достойного человека, то сможет освободиться от своего неверного убеждения. В противном случае ей уготовано одиночество.

В купе поезда старая дева и молодой человек. Она забилась в угол и трясется от страха: «Сейчас он меня изнасилует!» А молодой человек читает журнал «Крокодил» и удивляется – чего она боится?
– Мадам, вы чем-то обеспокоены? Хотите, я покажу вам свой «Крокодил»?
– Только посмейте расстегнуть брюки, негодяй, и я буду кричать!



Отвращение к сексу бывает при многих других вариантах неправильного воспитания в детстве, а также в случаях растления, физического или сексуального насилия над девочкой в детском или подростковом возрасте.

При всем моем уважении к В. Набокову я не могу читать «Лолиту», главный герой которой страдает педофилией. Сколько же несчастных Лолит становятся объектами извращенной чувственности стареющих мужчин!

Марина обратилась ко мне с жалобами на пониженное настроение, отсутствие интереса к жизни и чувство безысходности.

Ее мать — бывшая актриса. После развода с отцом Марины она стала пить, приводила домой своих собутыльников, потом вышла замуж. Марине тогда было 12 лет. Отчим с самого начала стал оказывать ей знаки внимания — приносил конфеты, трепал по щечке, слегка щипал или похлопывал по плечу, гладил по голове. Лишенная материнской ласки девочка считала его самым близким человеком после матери.

Однажды, когда матери не было дома, а Марина принимала ванну, к ней вошел отчим, якобы помыть руки. Присев на край ванны, он грустно сказал: «Опять мама нас с тобой бросила и загуляла, бедные мы, бедные...» От этих слов Марина разрыдалась. Девочка очень страдала от пьянства матери, ей было стыдно перед ребятами из двора и одноклассниками. Отчим, обняв ее, принялся утешать, потом завернул в махровую простыню, перенес на постель и прилег рядом. Когда он начал поглаживать Марину, просунув руку под одеяло, она вздрогнула и отпрянула, но отчим так ласково и спокойно с нею говорил, что она боялась его оттолкнуть.

Девочка почти не сопротивлялась, когда отчим овладел ею, хотя ей было очень страшно, стыдно и противно. После этого она убежала в ванную и долго плакала, а когда вышла, отчим

сказал, что ничего плохого не произошло, все это естественно, она «хоть и маленькая, а женщина», а он мужчина, ее мамы постоянно нет дома, а Марина так напоминает ему маму... и так далее.

Мать пришла домой поздно и пьяной. Девочка не смогла рассказать ей о случившемся. На следующий день матери опять не было дома. В этот раз Марина отчаянно сопротивлялась, царапалась, плакала, просила отчима оставить ее в покое. Тот вначале пытался ее уговаривать, потом овладел силой. Позже отчим строго сказал, чтобы она не вздумала рассказать матери; в противном случае он отправит пьяницу на принудительное лечение, удочерит Марину, и они все равно будут жить вместе.

Так повторялось каждый раз, когда матери не было дома или когда она спала, будучи пьяной. Иногда отчим проводил с Мариной всю ночь. Девочка стала подавленной, рассеянной, ходила с опущенной головой, прятала глаза, избегала подруг. Ей казалось, что все догадываются, что с нею почти каждую ночь проделывает отчим. По ночам она долго не могла уснуть, в ужасе ожидая, что сейчас скрипнет дверь и опять войдет отчим. После его ухода долго плакала, постоянно не высыпалась, утром вставала вялой, разбитой, по любому пустяку на ее глазах появлялись слезы.

От прежней привязанности к отчиму не осталось и следа. Девочка не очень понимала, что происходит, но было ощущение чего-то мерзкого, грязного. Ей некому было рассказать о происходящем; мать совершенно опустилась, пила уже с утра и в течение всего дня. Марина не раз пыталась с нею заговорить, но та смотрела на нее с бессмысленной пьяной улыбкой, и девочка замкнулась в себе, сознавая, что мать не способна ни понять, ни помочь, а скорее всего опять раскричится.

Отчим не скрывал, что терпит поведение матери только из-за Марины, а если та будет сопротивляться или кому-то расскажет, то он их бросит, им не на что будет жить, мать заберут в больницу, а Марину отдадут в детский дом.

Как-то ночью мать проснулась и, не обнаружив отчима в спальне, прошлась по квартире, затем вошла в комнату Марины и включила свет. Реакция ее была ужасной. Она визжала, таскала Марину за волосы, била по лицу, оскорбляла. Почему-то ее возмутило не поведение мужа, пятидесятилетнего развратника, а поведение дочери-подростка. В конце концов она вышвырнула полуодетую плачущую Марину из квартиры, следом выбросила первые попавшиеся под руку вещи, прокричав, что больше видеть ее не желает.

С тех пор Марина боялась всех мужчин, никому не доверяла, от лиц противоположного пола шарахалась. Если к ней обращались мужчины, знакомые или незнакомые, внутренне вся сжималась, отвечала односложно и старалась побыстрее уйти.

Девочки, подвергшиеся насилию или растлению в детском или подростковом возрасте, впоследствии воспринимают всех представителей сильного пола как врагов и не могут преодолеть этот страх. Помимо отвращения к сексу у них развиваются неврозы, депрессия и другие психические нарушения.

---

8 марта муж встал пораньше, приготовил жене и детям завтрак, прибрал квартиру, обегал все магазины, отстоял десятки очередей, приготовил ужин и, упав вечером в кровать, совершенно обессиленный и вымотанный, с тоской думает: «Неужели меня сейчас еще и трахать будут?»



Лена обратилась ко мне с жалобами на постоянное чувство усталости, равнодушия, пониженное настроение и отвращение к сексу. Из-за этого у нее с мужем частые скандалы, дело идет к разводу.

Оказалось, что в 13-летнем возрасте, стоя в толпе у витрины магазина, Лена почувствовала, как чья-то рука залезла ей под юбку в трусики и больно стиснула половые органы. Девочка оцепенела от ужаса и замерла, не в силах ни пошевельнуться, ни закричать, ни что-то предпринять – хотя бы оттолкнуть руку растлителя.

Впоследствии она постаралась обо всем забыть и довольно успешно вытеснила этот эпизод из памяти. Но на уровне подсознания ощущение ужаса, страха и собственной беспомощности сохранилось, что и явилось причиной депрессии и отвращения к сексу.

Циничность, грубость или извращенность мужчины, игнорирование им женской стыдливости тормозят оргазм партнерши, формируют у нее отвращение к интимной жизни вплоть до полного отказа от секса.

Отвращение к сексу нередко означает отвращение к партнеру – или к теперешнему, или к одному из «бывших».

Разочарование первой ночи



Самая удачная часть брака – до первой брачной ночи.

Д.Е.

Пробуждение чувственности женщины зависит от такта, чуткости и нежности мужчины. Торопливый, грубый, невнимательный партнер не разбудит чувственности партнерши, а это в конце концов может привести к появлению отвращения к сексу.

Для юной девушки половой акт бывает болезненным – она не испытывает сексуального возбуждения, поэтому железы преддверия влагалища не выделяют смазку, облегчающую скольжение пениса, возникает трение, вызывающее боль.

Может сформироваться и такое сексуальное нарушение, как вагинизм – непроизвольное сокращение мышц наружной трети влагалища, которое препятствует введению пениса и как бы охраняет женщину от возможной боли.

К тому же если половой акт происходит в неподходящих местах, то партнеры не могут провести необходимые гигиенические процедуры; в результате впоследствии развиваются воспалительные процессы в половых органах. В конечном итоге девушка ничего, кроме боли, не испытывает. Все это формирует отрицательное отношение к сексу.

– Знаешь, я люблю заниматься сексом с женой, когда она в противогазе.
– ?!
– Во-первых, я не вижу ее рожи, во-вторых, не слышу, как она храпит, а в-третьих, если шланг немного пережать, она хоть чуть-чуть шевелится.



Проиллюстрирую сказанное примером из моей клинической практики.

Алексею 23 года, Зине 20, поженились месяц назад. До свадьбы были знакомы всего два месяца. Зина воспитана родителями в строгих правилах и потеряла девственность лишь в первую брачную ночь. На свадьбе она почти не пила, лишь пригубила бокал шампанского, а новоиспеченный супруг прилично выпил. Зина терпеть не может пьяных, в их семье никто не пьет, и пьяный Алексей был ей противен. Во время дефлорации он сопел и дышал на жену парами алкоголя, а она отворачивалась, чтобы не чувствовать запаха спиртного. Шея у Зины затекла и потом долго болела.

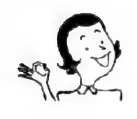
С первого раза Алексею не удалось дефлорировать жену. (У некоторых девушек девственная плева очень растяжима.) Зине было больно и противно, и она даже подумывала, не налить ли мужу еще бокал шампанского, которое его заботливые приятели поставили на тумбочку у изголовья кровати. Зина надеялась, что тогда неугомонный Алексей уснет и оставит ее в покое. Но новоиспеченный супруг не прекратил попыток и терзал юную жену почти всю ночь. Сам он за это время несколько раз эякулировал, но почему-то счел своим долгом непременно добиться своего. Пьяные мужчины и юноши, как известно, упрямы и не поддаются переубеждению. Только под утро Алексею удалось лишить жену

девственности, и Зина, как она сама говорит, «отмучилась».

Но мучения молодой женщины еще только начались. Так повторялось почти каждую ночь. К концу медового месяца у Зины развилась молочница, половые органы стали отечными, болели и зудели, и она обратилась к гинекологу. После курса лечения гинеколог направила ее ко мне.

У молодой женщины сформировалось стойкое негативное отношение к половой жизни. А заодно и к мужу, который требует от нее близости с настойчивостью, достойной лучшего применения. «Ненавижу его, — говорила Зина. — Он — грубая скотина, а не мужчина. Знала бы — вообще бы замуж не вышла».

В этом отношении моя пациентка не права — в безбрачии нет ничего хорошего. Однако выходить замуж за первого встречного тоже не следует.



«Я отдалась ему с чистыми помыслами, а он все опошлил».

Д.Е.

Судьба брака во многом зависит от правильного поведения партнера при первом сближении с девушкой. От мужчины требуется особая чуткость и такт, когда он оказывается в постели с девственницей.

Сексуально не удовлетворенная женщина



Женщина становится опасной только в двух случаях: если мужчина ее не удовлетворил и если мужчина ее удовлетворил.

Габриэль Лауб

Наиболее частая жалоба, с которой женщины обращаются к сексопатологам, – отсутствие сексуального удовлетворения.

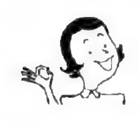
На свете не так много абсолютно неоргазмичных представительниц слабого пола. Все остальные, не испытывающие оргазма, либо не знают, как его достичь, либо не могут достичь с этим партнером.

Приходит мужчина к сексопатологу.
– Доктор, что самое главное в сексе?
– Ну как вам сказать... Тут многое важно. Прежде всего это взаимопонимание, уважение к партнеру... Ну и ласки тоже...
– Нет, доктор, а самое-самое главное?
– Оргазм.
– Так вот, у меня оргазм не стоит.



Одна из причин неудовлетворенности женщины интимной жизнью – наличие у партнера каких-либо сексуальных дисфункций. Самые частые из них – расстройство эрекции и преждевременная эякуляция.

Но нередко бывает так, что у мужа в сексуальной сфере все в порядке, а жена не испытывает оргазма. Почему? Мужчина думает, что она «фригидна», а супруга знает, что способна достигать кульминации, например, раньше в ее жизни был партнер, с которым ей было хорошо, но она не может сказать об этом мужу, боясь вызвать его ревность.



Наслаждение доставляет не секс, а любовник.

Мардж Пирси

Первый муж моей пациентки Нонны был пьяницей, она с ним намучилась, но зато в постели у супругов все было хорошо. Если муж был трезв, то жена переживала оргазм по нескольку раз за ночь. Он был не прочь заняться сексом и будучи пьяным, но Нонна ненавидела его в этом состоянии. Как только она видела его бессмысленную пьяную улыбку и застывшие глаза, которые становились светло-серыми и пустыми (она говорила: «Как у акулы»), то «зверела». Бывало, что кидалась на пьяного мужа и с ножом, и с любым подвернувшимся под руку предметом.

Пять лет она с супругом промучилась, пыталась уговорить лечиться, но тот не хотел. В конце концов Нонна поняла, что пропадет с ним, станет «вконец психованной» или, чего доброго, «прибьет» чем-нибудь тяжелым, зарежет и сядет за это в тюрьму.

Как только подвернулась подходящая кандидатура, Нонна развелась и снова вышла замуж. Поначалу она думала, что ей очень повезло. Второй муж не пьет, старше ее на пятнадцать

лет («солидный дядечка», как называет его сама Нонна), материально – «в полном порядке», к ее сыну относится не хуже родного отца. Все бы хорошо, но...

На приеме у сексопатолога женщина жалуется, что не испытывает оргазма.
– А в какой позе вы занимаетесь сексом? – спрашивает врач.
– Ложимся с мужем на левый бок.
– Попробуйте лечь на правый.
– Нельзя. В этом случае мы лицом к свекру и свекрови окажемся.

Если бы Нонна была эротически не разбуженной женщиной, никогда не знавшей оргазма, возможно, такая семейная жизнь ее бы устроила. Но она женщина со зрелой сексуальностью, у которой уже есть свои потребности.

Ее муж – типичный «консерватор» (сексопатологи в таких случаях говорят об узком диапазоне приемлемости): половой акт только в «супружеской» позиции и никаких отступлений от раз и навсегда утвержденного сценария! «Супружеский долг» муж Нонны исполнял, будто это и в самом деле обязанность – в одно и то же время, в субботу вечером, проделывал все обстоятельно и серьезно, с чувством ответственности. Нонна мне говорила, что у нее «аж скулы сводило» при виде приготовлений супруга к восхождению на брачное ложе.

Почему-то она перед ним робела. Ей казалось, что, если она скажет о своих предпочтениях, муж сочтет ее «развратной особой». «Он такой серьезный, – жаловалась она. – Даже дома ведет себя как большой начальник. У меня язык не поворачивается ему признаться, что в постели ничего не чувствую и мне надо по-другому».



Каждая женщина мечтает много раз,
но с одним мужчиной; каждый
мужчина мечтает много раз,
но с разными женщинами.

NN

Я долго уговаривала ее привести мужа на консультацию. «Что вы, доктор! – в ужасе всплескивала Нонна руками. – Он тут же со мной разведется. Весь такой «правильный», а его душа будто застегнута на все пуговицы».

Она частенько вспоминала первого мужа – хоть они дрались и скандалили, но в постели ей с ним было хорошо. Однажды Нонна едва удержалась от желания позвонить ему, чтобы договориться о свидании.

Нонне 35 лет, она в самом расцвете женской сексуальности. Любовника завести боялась – а вдруг муж узнает! – поэтому удовлетворяла себя с помощью мастурбации.

Женщина дала объявление в газету:
«Молодая женщина познакомится
с мужчиной для серьезных отношений».
Один мужик решил позвонить:
– Что вы понимаете под «серьезными отношениями»?
Она после небольшой паузы:
– Ну, хотя бы два раза в неделю.

И все же женщина всегда перехитрит мужчину. А уж две женщины – и подавно.

Как-то раз Нонна договорилась с мужем, что тот заедет за ней (по «официальной» версии для супруга она лечилась у меня от «нервов» и «мигрени»), и мне удалось разговорить его. Потом он частенько заезжал за женой, и мы с ним по-



долгу беседовали. Нонна делала вид, что не в курсе, о чем мы говорим.

Вот уже три года, как Нонна не вспоминает первого мужа.

У женщин существуют значительные индивидуальные различия и свои предпочтения определенных видов сексуальной стимуляции, которые вызывают оргазм, интенсивности и продолжительности эротических ласк. Если партнер не умеет или не хочет ласкать ее так, как требуется, женщина остается неудовлетворенной.

Оргазм может не наступить, если половой акт является для женщины нежелательным, безразличным, вызывает отвращение или происходит с нелюбимым человеком.

Женщина может быть оргазмична с ласковым и нежным партнером, но не достигать кульминации с мужчиной гипермаскулинного поведения – то есть чрезмерно подчеркивающим свое «мужское превосходство» и считающим женщин «существами второго сорта». Иными словами – это типичный сексуальный эгоист. Даже если у него прекрасная потенция, он способен лишь на примитивный половой акт ради собственного удовлетворения.

– Эгоист ты, Вань, совсем меня не бережешь, – укоряет Маня сопящего над ней мужа.
Тот сопит, но молчит.
– Ты слышишь, что я говорю?
Сопение и молчание.
– Ну чего ты, Вань! Совсем меня не бережешь.

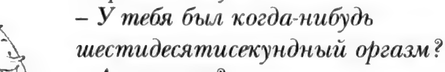



Тот:
– Па-бе-ре-ги-ись!

Наиболее частой причиной, препятствующей наступлению оргазма у женщины, является наличие отрицательных (психогенных) факто-

ров, вызывающих торможение, — то есть страха, волнения, опасений, неприязни к партнеру и прочих.

Есть сравнительно небольшое число женщин, которые чувствуют себя удовлетворенными только после того, как испытали непрерывно следующие один за другим оргазмы — от 10 до 20 раз. Обычно такие многократные оргазмы бывают при стимуляции клитора. Если мужчина не знает о способности партнерши к повторному переживанию оргазма и после ее первого раза перестает себя сдерживать и эякулирует, то такая женщина остается неудовлетворенной.



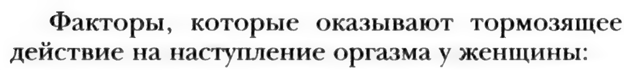
Парень – девушке:
– У тебя был когда-нибудь шестидесятисекундный оргазм?
– А как это?
– У тебя есть свободная минутка?

Известны случаи, когда женщина многие годы не испытывала оргазма из опасения беременности, а после желанной беременности она уже могла испытывать оргазм.

Большинство представительниц прекрасного пола, которые приходят к сексопатологу с жалобами на отсутствие полового удовлетворения, не являются сексуально холодными. Многие из них эротически не разбужены. У таких женщин был неудачным их первый сексуальный опыт, да и потом не нашлось хорошего партнера, чтобы «разбудить» их чувственность.

Некоторые женщины, не удовлетворенные своей сексуальной жизнью, никогда не испытывали оргазма, другие были оргазмичны раньше, с другим партнером, а с теперешним — нет, и третья категория женщин переживает оргазм время от времени, но им этого недостаточно.

Жена:
– Ты меня любишь?
– Люблю, – по привычке отвечает муж, не отрываясь от газеты.
– А что ты мне подаришь на день рождения?
– Поставлю на четыре точки да и оттрахаю!
– Фу, как пошло! А если я не дамся?
– Да и черт с тобой. Тогда останешься без подарка.



Факторы, которые оказывают тормозящее действие на наступление оргазма у женщины:

- суровое воспитание в детстве; не любящие свою дочь, неласковые родители;
- жесткое религиозное или аскетическое воспитание;
- отношение к сексу как к греху, чему-то низменному, грязному, порочному;
- изоляция от сверстников в период формирования либидо (в подростковом возрасте), запрет родителей на общение с ровесниками противоположного пола;
- различные страхи, например, страх увлечься сексом, страх потерять контроль над собой, страх быть подавленной партнером (либо конкретно этим мужчиной, либо партнер психологически представляет «всех мужчин»);
- чувство стыда, связанное с сексом (наличие каких-либо действий или событий прошлого, которых женщина стыдится);
- пережитое в прошлом растление, изнасилование или совращение;
- неудача первого сексуального опыта (грубое поведение партнера, очень болезненная дефлорация, страх, пережитый во время дефлорации);

- стеснительность, барьер общения, страх перед мужчинами, комплекс неполноценности, уверенность в своей сексуальной непривлекательности или наличии у себя физического недостатка (излишний вес или худоба, небольшая или слишком большая грудь и прочее);
- неприязнь к партнеру; психологическая несовместимость;
- сексуальная непривлекательность партнера;
- неопытность женщины, незнание собственного тела и эрогенных зон, незнание способов достижения оргазма;
- недостаточное возбуждение в процессе полового акта;
- неполадки в нервной и сердечно-сосудистой системах;
- некоторые врожденные дефекты и заболевания женской половой сферы;
- болевые сексуальные расстройства (вагинизм, диспареуния);
- неопытность сексуального партнера;
- незнание партнером сексуальной техники;
- сексуальные дисфункции у партнера (импотенция, преждевременная эякуляция);
- половой эгоизм партнера.

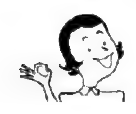
Двое в постели.
Он:
– Я кончил.
Она:

– А я еще нет.
– Ну ладно, я пойду покурю на кухне, а ты кончай без меня.

Как видите, факторов, мешающих женщине получать удовольствие от секса, немало. Многие из них выступают не в изолированном виде, а взаимосвязаны между собой. Например, не-

опытность сексуального партнера или его половой эгоизм приводят к недостаточному сексуальному возбуждению партнерши. Суровое, аскетическое воспитание нередко сочетается с формированием негативного отношения к сексу.

Сексуальная неудовлетворенность женщины нередко проявляется в ее эротических фантазиях. Даже в постели с постоянным партнером или наедине с собой, во время мастурбации, она представляет себе другого мужчину – не обязательно киноактера, известного певца или какого-то еще конкретного человека. Иногда это собирательный образ, тот идеал мужчины, которого женщине хотелось бы видеть рядом с собой. Это помогает ей усилить возбуждение во время полового акта с постоянным партнером.



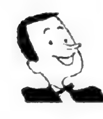
Надоело заниматься бутербродным сексом!

Д.Е.

Обычно те женщины, которые никогда не переживали оргазма (первичная аноргазмия), спокойно относятся к этому и не испытывают никаких страданий. Но если женщина ранее была оргазмична, а затем в силу каких-либо причин оказалась лишена этого, она очень плохо переносит сексуальную неудовлетворенность.

Эротически не разбуженная женщина

Женщина идет домой уставшая, нагруженная сумками.
Вдруг ей преграждает путь эксгибиционист. Он распахивает пальто и демонстрирует ей свое хозяйство во всей красе.
Женщина смотрит и думает:
«А колбасу-то я купить забыла...»



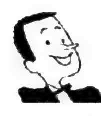
Романтически настроенные девственницы обычно окружают интимную жизнь аурой чрезмерной экзальтации, навеянной женскими любовными романами не слишком высокого художественного уровня, в которых первый половой акт преподносится как бездна чувств и лавина непередаваемых ощущений.

Однако в жизни все происходит совсем не так, ибо сексуальность женщины расцветает постепенно.

И первый сексуальный опыт приносит юной девушке массу разочарований. Где он, этот экстаз? Где лавина чувств и непередаваемые ощущения?

Даже те девушки, которые читали специальную литературу и примерно представляют себе, как происходит половой акт, бывают очень ра-

зочарованы. «Мало того, что сама «процедура» дефлорации болезненна, да к тому же ужасно противно!» — так говорят многие молодые особы, лишившись девственности.



Она (робко, с придыханием):
– Тебе хорошо со мной?
Он (громко рявкает):
– Нормально!

Если девушка «без ума» влюблена, то такими «мелочами жизни» она может пренебречь; все, что происходит между нею и любимым, на ее взгляд, просто чудесно. Но потом ослепление влюбленности проходит, а стереотип половых отношений остается.

Подобная история произошла с одной из моих пациенток.

Даша работала регистратором в районной поликлинике. За ней никто не ухаживал, в поликлинике работали в основном женщины. Через пару лет туда устроился на работу массажистом молодой человек, который понравился ей с первого взгляда, — веселый, всегда шутил, называл Дашу «Спящей красавицей» и, проходя мимо, трепал по щеке или приглашал на сеанс «массажа для всего тела». Его любимой шуткой, с которой он обращался к Даше, была: «Вам не нужно одеяло во весь рост и на всю ночь?» Даша смущалась и краснела, но его внимание ей нравилось. Она выяснила, что он был женат, развелся, у него было много женщин и он любитель выпить. Но Дашу это не смутило — она влюбилась. Тот сразу понял это и быстро взялся за дело.

Однажды он зашел в регистратуру и попросил помочь разыскать медицинскую карту больного, которая где-то затерялась. Массажист привел ее в свой кабинет, продел ножку стула в

дверную ручку, опрокинул Дашу на кушетку и, не раздевая, овладел ею. Все произошло так быстро, что Даша ничего не ощутила.



Неловкость в сексуальных отношениях чаще свидетельствует не о недостатке опыта, а об убожестве фантазии.

Э. Северус

После полового акта молодой человек быстро привел себя в порядок и, хлопнув Дашу по бедру, сказал: «Вставай, красавица, секс-минутка окончена», – после чего быстро выпроводил ее из кабинета. Даша с пылающими щеками вернулась в регистратуру. Ее коллега, пожилая регистраторша, которая видела, как массажист уводил Дашу, сразу все поняла и неодобрительно покачала головой. Даше было стыдно, у нее осталось ощущение, что массажист использовал ее и затем бесцеремонно избавился.

Но других поклонников у нее не было. Поэтому когда молодой человек через несколько дней снова зашел к ней в регистратуру и, подмигнув, спросил: «Ну что, повторим массаж?» – Даша безропотно пошла за ним. Опять все было быстро и без каких-либо ласк. Но Даша уже знала, что именно так все и будет и на большее не рассчитывала. С тех пор такие «секс-минутки», как их называл ее любовник, повторялись 2–3 раза в неделю.

Современные молодые люди рано начинают жить половой жизнью. Влюбленной девушке с платоническим либидо вполне достаточно просто проводить время со своим избранником; ей нравятся его ухаживания, объятия и поцелуи; сексуального влечения у нее еще нет.

Юноша, чье половое созревание происходит раньше и организм «бунтует», требуя половой

разрядки, расценивает интимные отношения с девушкой, в которую влюблен, как само собой разумеющееся. Он настойчиво добивается от своей возлюбленной близости, и она вынуждена ему уступить.



Парк. Ночь. Он и она на скамейке:
– Рома, сними очки, ты рвешь мне чулки...
Через несколько минут:
– Рома, надень очки, ты трахаешь скамейку...

Первый половой акт между юными любовниками происходит, как правило, где-нибудь в неподходящем месте, когда их могут застать, поэтому юноша торопится. Он удовлетворен, так как получил желаемую разрядку, а девушка не испытала ничего, кроме боли и удивления. Она совсем не так представляла себе секс, наслышавшись об этом от подруг или увидев эротическую сцену в кинофильме.

В дальнейшем все снова повторяется – юноше опять хочется побыстрее получить половую разрядку, а девушка пассивно уступает возлюбленному. Она уже не ощущает боли, как в первый раз, но и оргазма не испытывает.

Чаще всего они занимаются сексом в случайных местах – в «свободной» квартире приятеля, дома, если нет родителей, в комнате общежития, а то и в подъезде. В любую минуту кто-то может войти. О какой культуре секса может идти речь в таких случаях!



Девица с парнем пристроились на подоконнике в подъезде. Мимо идет похоронная процессия.
Девица своему кавалеру:
– Шляпу сними!

Когда мужчина сильно возбужден, семяизвержение может наступить еще до введения полового члена во влагалище женщины. Особенно этим страдают молодые и неопытные партнеры, которые не умеют контролировать эякуляцию.

Моя пациентка Настя потеряла девственность в 17 лет. Ее первым мужчиной был сокурсник-одногодок, такой же неопытный, как и она. Оба жили с родителями. Иногда влюбленные убегали с лекций и ехали домой к одному из них, если в квартире никого не было. Борис жил с матерью, его родители были в разводе. Настя жила в одной комнате с младшей сестрой, которая могла внезапно вернуться из школы или с прогулки. Поэтому чаще любовники ехали к Борису, у которого была своя комната. Но у себя дома он нервничал, так как у его матери был свободный график работы, и она могла неожиданно прийти. Матери Борис побаивался и называл «маман».

Половой акт, как и у многих молодых людей, у них проходил второпях. Влюбленные почти не раздевались и напряженно прислушивались к любому звуку.

Если они слышали, что кабина лифта остановилась на их площадке, то быстро приводили в порядок одежду и буквально отскакивали друг от друга. Борис жаловался, что из-за этого скоро станет импотентом.

Однако, говоря о том, что «станет импотентом», Борис явно переоценивал себя, поскольку его сексуальные способности и так были весьма невелики – несколько торопливых фрикций, и у него наступало семяизвержение. А если молодым людям приходилось прерывать свои сексуальные занятия из-за шума лифта, то в следующий раз эякуляция у Бориса могла произойти даже до введения полового члена во влагалище или эрекция не наступала вовсе.

Однажды после такого прерванного полового сношения Борис эякулировал на Настины джинсы, и, когда она увидела мазок спермы на своей одежде, ее непроизвольно передернуло от отвращения. Естественно, с таким сексуальным партнером и в таких условиях никакого сексуального удовлетворения Настя не испытывала.

Ускоренное семяизвержение – одно из частых сексуальных расстройств современных мужчин. У некоторых оно наступает еще до полового акта, или сразу после введения полового члена, или через 1–2 минуты после начала фрикций. Естественно, такой слабый партнер не в состоянии долго ласкать женщину, чтобы она была достаточно возбуждена, и поэтому старается поскорее ввести половой член и начать сношение, пока не наступила эякуляция.



Мужик выбирает «ночную бабочку»:
– Почем любовь?
– Сегодня у нас тариф «молодежный» – первые 20 секунд бесплатно.

Для того чтобы мужчина имел возможность долго ласкать свою партнершу, пока она не достигнет нужной степени сексуального возбуждения, он должен обладать достаточной потенцией. У некоторых представителей сильного пола во время предварительных ласк эрекция пропадает, поэтому они избегают прелюдии.

Эротически не разбуженных женщин много, потому что много половых эгоистов и сексуально безграмотных мужчин.

Половой эгоизм свойственен преимущественно мужчинам из среды с низким интеллектуальным и социальным статусом. Их стереотип

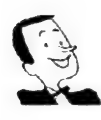
сексуального поведения — как в старом анекдоте: «Мань, Хэмингуэя читала? Нет? Тогда у койку!»

Есть половые эгоисты и среди современных молодых людей. В целом можно сказать, что все, начавшие половую жизнь в подростковом возрасте, — сексуальные эгоисты. У некоторых это временный этап.

Вырастая, они приобретают нравственно-этические навыки вообще и в стереотипе полового поведения в частности. А у других половой эгоизм в сочетании с неумением обращаться с женщинами, как положено настоящему мужчине, может сохраниться даже во взрослой жизни.

Мужчин, которые относятся к женщинам откровенно потребительски или даже по-хамски, у нас немало. Потому так много сексуально не удовлетворенных женщин.

Женщина жалуется врачу
на бесчеловечное поведение мужа
в сексуальной жизни:
– Недавно мы занимались с ним
сексом, и в этот момент раздался
звонок в дверь...
– И что же, он бросил вас в такой
момент и пошел открывать дверь?
– Хуже, доктор... Он потащил меня
с собой!



Многие из наших соотечественников являются плохими сексуальными партнерами из-за отсутствия сексуальной культуры. Даже молодые люди, имеющие вполне приличную потенцию, ничего не знают ни об эрогенных зонах, ни об эротических ласках, ни о других способах удовлетворения женщины.

Все, что им известно, — это ряд поз полового акта, а прелюдия у них занимает всего несколько минут, или они вообще обходятся без предва-

рительных ласк. Как только возникает достаточная эрекция, они без промедления приступают к коитусу.

А поскольку эрекция у молодых людей возникает достаточно быстро, даже от одного присутствия женщины, а желание, которое они испытывают, достаточно интенсивно, то времени на прелюдию у них не остается, так как они хотят немедленно реализовать свое сексуальное влечение.



«Почему ты называешь его киллером?» – «Быстро кончает».

Д.Е.

Немаловажной причиной является и то, что среди наших соотечественников много пьющих мужчин. Алкоголь оказывает губительное воздействие на сексуальную сферу. Распространенное мнение, что алкоголь повышает потенцию, неверно. Оно основано на мифах, культурных традициях и рекламе.

Великий Шекспир в уста одного из героев «Макбета» вложил такие слова о действии вина на половую сферу: «А вот похоть оно и вызывает, и отшибает, вызывает желание, но препятствует удовлетворению. Поэтому добрая выпивка, можно сказать, только и делает, что с распутством душой кривит: возбудит и обессилит, разожжет и погасит, раздразнит и обманет, поднимет, а стоять не даст». Эти слова очень емко и выразительно характеризуют половые способности при употреблении спиртного.

После употребления спиртного сексуальное возбуждение у мужчины усиливается, и может возникнуть желание интимной близости с любой женщиной, которая оказалась рядом.

Спиртные напитки даже в небольших количествах оказывают угнетающее действие на нер-

вную систему. Тем не менее большинство людей убеждены, что спиртное благотворно влияет на их сексуальную реактивность. В определенной мере это мнение связано с тем, что спиртное оказывает «растормаживающий» эффект, облегчает интерперсональные контакты, снимает эмоциональную скованность, вследствие чего легче возникает половое желание.

На разных мужчин алкоголь действует поразному. У одних эрекция усиливается, но семяизвержение отсрочивается, и они никак не могут достичь оргазма даже при очень длительном половом сношении.

У других представителей сильного пола после выпитого возникает желание и эрекция, но в процессе полового акта эрекция пропадает, и затем уже никакими усилиями достичь нормальной эрекции невозможно. Даже 100 граммов крепких спиртных напитков у таких мужчин могут привести к исчезновению эрекции.

И у третьей группы мужчин после выпивки, а особенно в больших количествах, эрекция вообще не наступает, несмотря на то что у них появляется желание интимной близости.



Супруги Ивановы живут членораздельно.

Д.Е.

Кроме того, в состоянии опьянения мужчина меньше всего думает о том, чтобы доставить удовольствие женщине, а стремится лишь сам получить половую разрядку. Партнер может быть груб и бесцеремонен, а удовлетворив свою потребность, преспокойно уснет. Естественно, его партнерша остается неудовлетворенной. Если мужчина выпивает достаточно часто, то его партнерша никогда не испытывает оргазма.



В постели муж с женой.
Муж:
– Я тебя так жалею, лишний раз не трогаю.
– Тьфу, дурак! А я думала, ты не можешь, и куму даю.

Пьющих в нашей стране очень много, соответственно и импотентов больше, чем в других странах.

Тем не менее многие мужчины, а особенно со слабой потенцией, перед свиданием с женщиной обязательно употребляют спиртное в надежде на усиление сексуального влечения и повышение потенции.

Сексуальное влечение у них действительно усиливается, но в дальнейшем возникает заколдованный круг. Без спиртного такие мужчины не в состоянии совершить половой акт. А чем больше они пьют, тем больше у них проблем с потенцией.

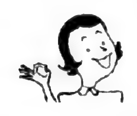


Женщина пришла в магазин «Интим».
– Я хотела бы купить мужу новый член.
Продавец:
– Мадам, вам нужно в отдел «Мягкая игрушка», а это отдел «Сделай сам».

Расскажу историю из моей клинической практики.

Вера лишилась девственности в 16 лет. Однажды ее брат пришел домой вместе с приятелем, оба были сильно навеселе, выпили еще и дома, и брат Веры уснул, а его приятель стал к ней «приставать». Вера вначале сопротивлялась, но боялась разбудить брата, который не

раз ее бил, и поэтому быстро сдалась. Приятель брата овладел ею на полу в кухне, грубо и бесцеремонно, потом ушел, а Вера плакала от унижения. Но никому ничего не рассказала.



«Он уговорил меня заняться с ним аморальным поведением».

Д.Е.

В школе у нее не было поклонника, и когда приятель брата как-то зашел к ним и предложил ей сходить на дискотеку, Вера согласилась, так как ни разу не бывала на танцах, а ей очень хотелось.

Они стали изредка встречаться. На свидания молодой человек приходил всегда слегка или сильно навеселе, мог затащить Веру в ближайший подъезд и там быстро совершить с нею половой акт. Или заставлял ее делать феллацию. Вере все это не нравилось, но другого кавалера у нее не было, и она мирилась с бесцеремонностью, грубостью и пьянством любовника.

Через год Вера забеременела, и они поженились. Вера бросила школу, пошла работать на фабрику женского белья. Ребенок родился мертворожденным. Муж продолжал пьянствовать, иногда бил Веру, требовал, чтобы она давала ему денег на выпивку. Вера терпела три года, потом они развелись.

Второй раз она вышла замуж за мастера цеха, где работала швеей. Он тоже был разведен, от первого брака у него было двое детей, и на выходные супруг часто уходил в прежнюю семью. Вера пыталась с ним скандалить по этому поводу, но у мужа был тяжелый нрав, он мог грубо обругать жену и даже ударить.

Их сексуальные отношения были ничем не лучше, чем с первым мужем. Второй муж Веры тоже выпивал и совершал половой акт только в

состоянии опьянения. В трезвом состоянии у него не было ни желания, ни эрекции.

Жили они как чужие, почти не разговаривали, лишь перекидывались самыми простейшими фразами на бытовые темы, говорить им было не о чем. Всю домашнюю работу делала Вера. Муж отдавал ей небольшую часть зарплаты на ведение хозяйства, а остальное пропивал. Он часто приходил домой пьяный или после ужина выходил во двор и пил с соседями.

Вера хотела ребенка, надеясь, что это скрасит ее жизнь, но беременность не наступала. У нее был хронический аднексит, спайки в области придатков, она некоторое время лечилась по поводу вторичного бесплодия, но безуспешно.

После 5 лет супружеской жизни Вера стала изменять мужу. В ее любовниках перебывали почти все коллеги с работы, некоторые из соседей, случайные мужчины, с которыми она знакомилась в транспорте или на улице. Муж несколько раз заставал ее дома с любовниками и жестоко избивал. Но Вера пыталась за себя постоять, могла, например, швырнуть в него тяжелым предметом, а однажды ножницами нанесла ему несколько ударов в область плеча. Так они и жили – то дрались, то молчали и не замечали друг друга.



«Женщиной я стала только в третьем браке».

Д.Е.

Иногда муж оставался на несколько дней в прежней семье, и Вера тут же приглашала к себе очередного любовника. Но все ее «кавалеры» были в основном такими же примитивными, как и ее муж. Выпить и кое-как совершить половой акт – в этом и заключались их «романы».

Вера никогда не испытывала с ними оргазма

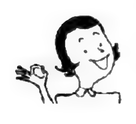
и сама не может объяснить, для чего изменяла мужу, раз это не приносило ей никакого удовлетворения.



– Вань, расскажи мне что-нибудь теплое, шоб в носе закрутило и в грудях защекотало...
– Куфайка... махорка... в койку!

«Половая безграмотность», сексуальные расстройства, половой эгоизм и пьянство современных мужчин приводят к тому, что многие женщины не получают удовольствия от секса.

«Я его не люблю»



Заниматься любовью с человеком, которого не любишь? Не думаю, что я достаточно повзрослела для этого.

Шер, американская певица и кинозвезда

Вот истории, произошедшие с несколькими женщинами, ставшими впоследствии моими пациентками.

29-летняя Наташа рассказывала: «До свадьбы все было по-другому. Наши свидания происходили в квартире Мишиных родителей, когда тех не было дома. Его мать уходила на работу в разное время.

Я сидела дома и ждала звонка Миши. Как только мать хлопала дверью, он тут же звонил мне, и я летела к нему. Между нашими домами всего четыре остановки, но мне казалось, что я никогда не доеду. Готова была бежать впереди троллейбуса. Миша уже ждал меня на пороге, и у нас начиналось уже в прихожей. Мне кажется, тогда я «кончала», как только он начинал меня раздевать. Несколько часов, что мы проводили наедине, казались сплошным оргазмом. Такого у меня ни с кем никогда не было».

А потом они поженились. Влюбленность прошла. Наступили «серые будни». Вместе с влюбленностью ушло и влечение. На седьмом году брака Наташа уже спрашивала себя, зачем она вышла за Мишу замуж. Чтобы муж «не домогался», она перебралась в комнату дочери.

Когда женщина любит, секс для нее – Песнь Песней, но если не любит – постель превращается в эшафот.

27-летняя Зина удивляется себе – как же раньше, до свадьбы, не замечала, что Виталий такой грязнуля?! Как и многие мужчины, он разбрасывает там и сям грязные носки и прочую одежду. Сняв несвежую рубашку, никогда не донесет ее до бельевой корзины, а бросит на пол. Ест в самых неподходящих местах, даже в туалете и ванной, а потом оставляет грязные тарелки и чашки по всей квартире.

Все это Зина подробно рассказывала мне, кривясь от отвращения. Именно потому я детально передаю ее слова, чтобы показать меру ее раздражения на мужа.



«Этому я не дам даже понюхать!»

Д.Е.

Какая ж замужняя женщина не знает столь типичного недостатка мужчин?! И разбросанные повсюду вещи, и чашки с засохшей кофейной гущей, обнаруживаемые в самых неподходящих местах, – все это знакомо любой жене. Ворча, они все собирают, прибирают в квартире, чтобы назавтра вновь обнаружить носки мужа под креслом. И опять ворчат, и опять собирают. Или не ворчат, а молча собирают.

А Зина говорила обо всех этих житейских мелочах с такой экспрессией! Все ей в муже не нравится – он неумен, не умеет держаться на

людях, часто ставит ее в неловкое положение. Так ли это или опять проявилось Зинино предвзятое отношение – не знаю, поскольку ее муж отказался прийти на консультацию.

Нет ничего удивительного, что секс с мужем для этой женщины – тяжкая обуза. Других мужчин в ее жизни не было, сравнить ей не с кем, разве что с прежним Виталием.

Когда я спросила ее, любит ли она мужа, Зина в первый момент растерялась: «Даже не задумывалась об этом...» А потом ее лицо приобрело изумленное выражение: «А ведь и в самом деле... Я же его не люблю, потому и цепляюсь к нему».

Как часто молодые люди принимают сексуальное влечение за любовь! Они женятся, а потом выясняется, что между ними нет тепла и духовной близости. А без этого и секс становится непривлекательным. Брак распадается, а сами супруги не понимают и того, зачем они соединили свои судьбы, и того, что именно явилось причиной их развода.



Муж от нее ушел. И с концом.

Д.Е.

Лина вышла замуж за самого привлекательного парня на их курсе. О Валере мечтали все сокурсницы, а он млел от Лины. Той это было лестно, и она тоже млела. Лишь через некоторое время после свадьбы выяснилось, что самый привлекательный – не равносильно «самый любимый». Подруги грозились «отбить» красавца Валерия, а Лине было все равно.

Их «вялотекущий» брак продолжается семь лет. У Лины нет повода жаловаться на мужа. Мало того, что тот по-прежнему красавец и вообще «обаяшка» (недаром все женщины от него до сих пор «без ума»), но еще и верный муж, хороший отец и рачительный хозяин. Дом – пол-

ная чаша, двое прелестных детей, а Лина в тоске, но никому не может об этом сказать — не поймут.

Постель для нее — Голгофа. Валера ко всему прочему довольно темпераментен плюс искусен как сексуальный партнер. Да и вообще — мечта, а не муж. Вечно мы, женщины, не ценим то, что имеем.



В жизни каждой женщины множество соблазнов, но один из них доставляет наибольшее удовольствие.

Д.Е.

Что самое удивительное — Лина с мужем оргазмична (обычно женщине трудно пережить оргазм с нелюбимым). Но секса с ним она не хочет. Однако приходится уступать. В этом случае она крепко зажмуривается и представляет на месте Валерия другого мужчину.

Лина говорит, что примирилась бы с супругом, если бы он не так часто требовал близости. Другая бы радовалась на ее месте: муж любит ее, хочет, в постели доставляет наслаждение, причем регулярно и часто. А Лина втайне мечтает, чтобы Валерий завел себе любовницу и ушел к ней — тогда вина за разрыв будет не на ней. По собственной инициативе развестись она не решается. Она мучается виной (особенно перед детьми) и довела себя до невроза.

Вот такие мы, женщины, удивительные существа...

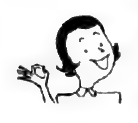
Секс с любимым и с нелюбимым — это, как говорят в Одессе, две большие разницы!..

Похожая ситуация сложилась у другой моей пациентки, которая вышла замуж по совету матери не любя. Мать сказала ей: «Стерпится — слюбится».

Увы! Стерпелось, но не слюбилось. Женщина пришла на прием подавленная, несчастная. Повода для развода у нее нет, но и жить с мужем тяжело. Она сознает, что он хороший человек, внимателен к ней и к детям, и это угнетает ее еще больше.

Ведь сердцу не прикажешь.

«Иногда просто лень»



Женщина, ложась в постель, должна быть уверена, что она не выстирала синтетику при температуре 90 градусов.

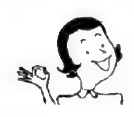
Лори Грэм

Одна из «странностей» женской психологии — немало оргазмичных женщин не заинтересованы в сексе. Не то чтобы совсем не хотят, но хотят не всегда. Или желание как-то смутно: «в принципе» женщина не против, но активного настроя у нее нет.

«Иногда мне просто лень» — так они говорят. Вроде бы и не очень устала, и время есть (или можно было бы найти, отложив другие дела), и никаких особенно интересных занятий не предвидится, и партнер есть подходящий, а женщине «неохота», и все тут.

Некоторые молодые, сексуально активные мужчины не могут этого понять.

«Почему она придумывает всякие отговорки? — недоумевает муж 32-летней Ольги. — Сколько раз бывало: Оля отнекивается, но я не отстаю. Если удастся затащить ее в спальню, она воет в экстазе, потом признается: «Здорово было! И чего я ломалась?..»



«Мои ноги подкосились, и я пришла в состояние полового согласия».

Д.Е.

Так что время от времени отказывают мужьям не только сексуально не удовлетворенные, но и вполне благополучные женщины.

Некоторые даже в выходной день не могут переключиться на секс. Например, была напряженная неделя, и вот наконец долгожданный вечер пятницы. Муж предвкушает, но его ждет разочарование. Женщина признает, что секс может и расслабить, и тонизировать. И тем не менее она говорит супругу: «Не сегодня».

«В пятницу вечером детей забирает теща, — рассказывает 29-летний Михаил. — У нас впереди два выходных дня. Вы думаете, мы не вылезаем из постели? Вы правы только наполовину: Наташа весь день валяется в кровати с книжкой или с телефонной трубкой и треплется непонятно о чем с любимой подругой, а я хожу кругами возле нее. Потом мне это надоедает, и я отправляюсь к ребятам. Мы перемываем кости нашим женам, пьем пиво и мечтаем «выписать на дом» пару блондинок. Когда я прихожу домой, Наташа все еще валяется в постели, но теперь перед телевизором. В воскресенье то же самое. Однажды я не выдержал, трахнул телефон об стену, а потом Наташку. Она была в экстазе. Может быть, мне каждый раз так же делать, чтобы жена была в экстазе?»



«Мой муж эгоист! Он думает о себе больше, чем обо мне!»

Д.Е.

Хотя секс — это удовольствие, но он требует усилий, а женщине порой хочется совершенно бездумно-бесцельно-ленивого ничегонеделания.

Как говорила одна моя приятельница: «Самый лучший мой выходной — это весь день проходить в ночной рубашке, и чтобы муж не расценил это как намек».

При этом она дама очень трудолюбивая, активная, а с мужем у нее все замечательно и в постели, и вообще.

Я никогда не позволяла себе ходить по дому не только в ночной рубашке, но даже в халате, однако в те времена я ей завидовала, что она может себе это позволить... Сколько себя помню — никогда не имела возможности просто побездельничать.

Теперь эта дама живет в Калифорнии, владеет косметическим салоном, преуспевает, прекрасно выглядит, хотя «пашет, как папа Карло».

Когда мы с ней видимся, она говорит: «Знаешь, о чем я больше всего жалею? О том, что нельзя все воскресенье проходить в ночной рубашке».

Наверное, мы все так устаем от нашей жизни, что иногда хочется хотя бы ненадолго спрятаться, как улитка в раковину, свернуться в эмбриональную позу и чтобы мама «родила обратно» или хотя бы просто немного тишины и покоя...

Моя пациентка Нина, симпатичная 28-летняя женщина, встречается с 30-летним Игорем. У обоих есть квартиры. Каждое свидание начинается у них примерно одинаково: поцеловав Нину и обняв за плечи, Игорь склоняется к ней и шепчет: «К кому сегодня поедем? К тебе или ко мне?»

Нине грех жаловаться на любовника — тот внимателен, галантен, никогда не приходит без цветов, не забывает порадовать ее разными приятными мелочами. Игорь не дает ей скучать — водит в увеселительные заведения, в гости, на «тусовки». И в постели у них все хорошо. У Нины бывает и два и три оргазма за ночь.



Они предавались единственному греху, который был им доступен.

Д.Е.

Женщине всегда недостаточно того, что она имеет. Нине частенько хочется просто погулять, а Игорь тащит ее к себе домой или в гости. Ей хотелось бы просто посидеть рядышком на диване, склонив голову ему на плечо. Или полежать с ним в темноте, ни о чем не думая и не разговаривая. Или посмотреть вместе телевизор, а может быть, послушать музыку или почитать интересную книгу. В общем, рядом, но без секса.

Игоря она любит, скучает, даже если они не видятся полдня. Нина считает, что желание быть вместе без секса – это не стремление к супружеству, а высшая степень близости. Ее не тяготит, что они не женаты. Мало того, она хочет сохранить именно такой статус. Если она пожелает, Игорь женится на ней, но, как и многие современные молодые женщины, Нина совершенно справедливо полагает, что штампом в паспорте мужчину не удержишь. А теперешний статус по крайней мере помогает ей «сбежать» к себе, когда появляется желание побыть одной.

Нина даже не может объяснить, почему ей иногда не хочется секса.

Почему нам, женщинам, иногда хочется соленых помидоров, а иногда слоеного пирожного?..

Еда – это удовольствие. Секс тоже. Наверное, поэтому.



Просто поразительно: имея все козыри на руках, женщина умудряется проиграть игру!

Д.Е.

Обратившаяся ко мне 38-летняя Татьяна считает свою жизнь в целом благополучной. У нее хороший сын и любящий муж, работа, которая не только кормит, но и позволяет ощущать свою состоятельность. Не сказать, чтобы она чересчур переутомлялась – сын уже женат и живет отдельно, супруг может сам себя обслуживать и особой заботы не требует, наоборот, иногда по собственной инициативе готовит любимой жене ужин.

С потенцией у мужа все в порядке, к тому же в постели он не эгоист, так что Татьяна не обделена. И тем не менее бывает, что, обдумывая, стоит ли сегодня заняться сексом, она прикидывает про себя: «Пока мы оба примем душ, да пока то да се, потом постельные игрища, потом опять в душ. Вот и вечера нет».

В итоге Татьяна заранее готовит «почву», используя типичные женские уловки: уронив голову на сцепленные руки, жалуется мужу: «Устала, как собака. День сегодня был сумасшедший». Умница-муж все понимает и не «пристает». Знает, что, если он проявит настойчивость, – будет скандал, но не секс.



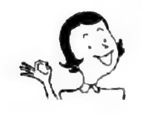
Разговаривают две сестры: старшая (замужняя) и младшая (незамужняя).
Младшая:
– Как это, наверное, хорошо, когда ты замужем...
Старшая:
– ЭТО хорошо вне зависимости от того, замужем ты или нет.

Если мужчина активно добивается секса, женщина может уступить. В процессе интимного общения она «заведется» (если партнер умелый, конечно), у нее будет оргазм. Это дает ей эмоциональное и физическое удовлетворение,

и она думает: «И чего я столько времени жила монашкой?.. Все же секс – дело хорошее. Надо бы почаще». Проходит какое-то время, и все повторяется.

Почему так бывает? А почему мы не опустошаем всю вазочку с конфетами или весь холодильник, хотя там немало вкусных вещей?! Пресыщение. Даже самые вкусные пирожные рано или поздно надоедают.

Наглядно иллюстрируют это слова 36-летней Эллы, сексуально вполне благополучной женщины: «Помню, во времена дефицита для меня коробочка «Сливочной помадки» была праздником – я заранее предвкушала, как буду пить чай с помадкой, а потом смаковала каждую конфету, откусывала маленькими кусочками, лелея во рту, и балдела от удовольствия. А теперь «Сливочная помадка» продается на каждом углу. Я ее по-прежнему люблю, и дома у меня всегда есть запас. Но уже так не дрожу. Приелось. Иногда неделями не притрагиваюсь, конфеты засыхают, и я их выбрасываю. Но потом покупаю снова. Так же у меня и с сексом. Я знаю, что все будет о'кей, если повернусь к мужу и обниму его, но очень часто не делаю этого».



Все приедается, даже хорошее.

Д.Е.

Тест. Есть ли у вас комплексы и страхи, связанные с сексом?

1. Незнакомый мужчина приятной наружности ведет на поводке крупную собаку. Ваши действия:

   а) Приостанавливаетесь и делаете пару шагов в сторону, чтобы пропустить пса и его хозяина.
   б) Просите хозяина: «Возьмите вашего пса на короткий поводок, я боюсь больших собак».
   в) Идете как ни в чем не бывало.

2. Та же ситуация, но пес без поводка и намордника мчится к вам большими прыжками. Вы:

   а) Шарахаетесь в сторону — в надежде, что собака промчится мимо.
   б) Замираете на месте, зная, что собака обычно нападает лишь на бегущего человека.
   в) Произносите самым миролюбивым тоном: «Привет, малыш! Ты хочешь со мной познакомиться?»

3. Та же ситуация, но пес сбил вас с ног, не причинив особого вреда. Что вы станете делать?

   а) Выскажете хозяину все, что думаете о тех, кто заводит собак, но не умеет пра-

вильно их воспитать, встанете, отряхнетесь и удалитесь с негодующим видом.
б) Останетесь на месте в ожидании, что хозяин пса подойдет и поможет вам подняться.
в) Дождетесь, пока мужчина поможет вам встать, и скажете: «За мою испачканную одежду с вас причитается чашка кофе».

4. В продолжение вышеприведенной ситуации мужчина заявляет: «Мой пес причинил вам неудобства, и я готов компенсировать это. Здесь рядом есть симпатичное кафе, в котором готовят приличный капуччино. Можно вас пригласить?» Ваш ответ:

а) «Спасибо, с удовольствием».
б) «Извините, но я сейчас спешу. Быть может, в другой раз».
в) «Вначале приучите свою собаку не кидаться на прохожих, а уже потом приглашайте незнакомых женщин на чашку кофе».

5. Вы сидите в кафе одна. Незнакомый мужчина подходит к вашему столику и спрашивает, можно ли ему к вам присоединиться. Ваш ответ:

а) «Ничего не имею против».
б) «Здесь много свободных столиков».
в) «Буду рада, если вы составите мне компанию».

6. Незнакомец на улице спрашивает вас: «Который час?» Вы в ответ:

а) «Отстаньте, нахал!»
б) Смотрите на свои наручные часики или показываете ему на висящие на столбе часы и сообщаете, сколько сейчас времени, подумав при этом, что предлог для знакомства неоригинален.

в) Делаете скидку на то, что незнакомец, возможно, не придумал ничего пооригинальнее, но отвечаете на его вопрос так, чтобы дать понять, — вы не против следующего вопроса.

7. Вы пришли на свидание к любовнику домой и вдруг услышали из-за двери его диалог с особой женского пола. Ваши действия:

а) Нажимаете кнопку звонка.
б) Немедленно поворачиваетесь и уходите, полная негодования.
в) Дожидаетесь на лестничной площадке этажом выше, пока его гостья уйдет, и лишь затем являетесь к нему.

8. Вы узнали, что ваш поклонник скрыл от вас, что был женат и от брака у него есть ребенок (дети). Ваша реакция:

а) «Это не имеет значения, ведь сейчас он свободен».
б) «Если он мне солгал в таком важном вопросе, то ему вообще нельзя верить».
в) «Если он бросил жену с ребенком, то с таким же успехом когда-нибудь бросит и меня».

9. Согласны ли вы, что Госдума должна принять закон, обязывающий женатых мужчин в обязательном порядке носить обручальное кольцо?

а) Разумеется, да!
б) Бред какой-то!
в) Женатый мужчина — тоже мужчина; даже если у него есть обручальное кольцо, это не умаляет его привлекательности.

10. Согласны ли вы с мнением, что у многих мужчин плохая память — как только они видят привлекательную женщину, то напрочь забывают, что женаты?

а) Согласна.
б) Это зависит от самого мужчины, некоторые не скрывают своего семейного положения.
в) Да, это так, но я готова простить им этот недостаток.

11. Вы едва оправились после разрыва с мужчиной, а за вами стал ухаживать другой. Ход ваших мыслей:

а) «Лучшее лекарство от любви – новая любовь».
б) «В любом случае стоит попробовать. Даже если не получится прочных отношений, хоть немного отвлекусь».
в) «Нет уж, с меня хватит!»

12. Вы пригласили к себе домой знакомого мужчину. Как вы оденетесь?

а) В красивый вечерний наряд.
б) В домашний костюм или во что-то неброское.
в) В то, что с вас легко снять.

13. Ожидая мужчину на ужин со свечами, как вы поступите с постельным бельем?

а) Оставите то, на котором спали до этого.
б) Смените постельное белье на чистое.
в) Приготовите постель так, чтобы было понятно – вы заранее знали, что окажетесь в ней вдвоем.

14. Ожидая мужчину в гости, позаботитесь ли вы заранее, чтобы принять душ?

а) «Разумеется!»
б) «Нет, а зачем? Я не собираюсь ложиться в постель с первого раза».
в) «На всякий случай надо быть чистой».

15. Ваш легкий ужин плавно движется к закономерному финалу. Вы про себя отмечаете, что не вредно бы совершить интимное омовение. Ваши мысли или действия:

а) «Черт с ним! На первый раз сойдет и так!»
б) Пока дело не дошло до страстных объятий, вы под благовидным предлогом выскальзываете из комнаты и быстренько приводите себя в порядок.
в) Оповещаете: «Мне нужно отлучиться», — отправляетесь в ванную и капитально моетесь.

16. Эту лавину уже не остановить. Где вы предпочтете заняться сексом?

а) Там же, где ужинали, если в комнате есть подходящая мебель.
б) В любом месте, хоть в кресле, хоть на полу гостиной.
в) Увлечете своего будущего любовника в спальню.

17. Как вы предпочитаете отдаться в первый раз?

а) Почти одетой.
б) Наполовину раздетой.
в) Полностью или почти полностью раздетой.

18. Как вы поступите со светом в первый раз?

а) Полностью выключите.
б) Оставите лишь ночник или свечу.
в) Оставите свет таким, каким он был до этого.

19. Первый раз состоялся. Вы ничего не почувствовали. Что вы скажете своему новоиспеченному любовнику?

а) «Ты был бесподобен!»
б) Промолчите — пусть сам догадается.
в) Воспримете как должное — ведь первый блин всегда комом — и ободрите любовника.

20. Ваши действия после первого полового акта:

а) Немедленно встанете и отправитесь в ванную.
б) Побудете немного в объятиях любовника, а затем пойдете принять душ.
в) Думаете: «Душ от меня никуда не денется, лучше я побуду с ним, чтобы не разрушать интимную атмосферу».

РЕЗУЛЬТАТЫ ТЕСТА

Суммируйте баллы за каждый ответ.

	а	б	в
1.	1	0	4
2.	0	1	4
3.	0	2	4
4.	4	1	0
5.	2	0	4
6.	0	2	4
7.	4	0	2
8.	4	0	1
9.	0	4	2
10.	0	2	4
11.	4	2	0
12.	1	0	4
13.	0	2	4
14.	4	0	2
15.	4	2	0
16.	2	4	0
17.	0	2	4
18.	0	2	4
19.	0	0	4
20.	0	2	4

Если вы набрали до 10 баллов:

Ой, как все запущено... У вас целый букет комплексов и страхов. Вы боитесь всего на свете. Быть может, вы изначально по характеру пугливы и боязливы и относитесь к категории так называемых сенситивных личностей — чрезмерно чувствительных, переживающих по любому пустяку, страшащихся неведомых, обычно призрачных опасностей. Или же вы часто обжигались и стали недоверчивой. Но в любом случае сейчас есть то, что есть, а именно — комплекс на комплексе.

Интимных отношений вы боитесь, пожалуй, больше всего остального, а потому стараетесь отгородиться от мира и противоположного пола незримой стеной. Вам не хочется испытать унижение, разочарование, вы заранее настроены на поражение, а потому никого не подпускаете близко к себе. Но от кого вы защищаетесь? Подумайте об этом. Не от себя ли самой?

Секс — это не война полов, а скорее братание, говоря образным языком. А вы, одев защитную броню, обороняетесь, даже когда никакой опасности нет. При таком настрое интимная жизнь создает вам одни лишь проблемы. Вы сами лишаете себя радостей жизни.

Если вы набрали от 11 до 40 баллов:

У вас нет страхов, связанных с сексом. И вместе с тем вы осмотрительны и не кинетесь, очертя голову, на шею первому встречному.

Интимных отношений вы не избегаете, они доставляют вам удовольствие (с хорошим партнером, разумеется), но вы как опытная в этом деле женщина знаете, что вокруг полно плохих любовников, и не ждете на первом свидании выдающихся достижений от мужчины. Возможно, не настраиваетесь на них и во второй, и в третий раз, давая возможность себе и партнеру притереться друг к другу. Но если и после деся-

ти свиданий он вас не устраивает, вы не станете цепляться за него по принципу: «Лучше такой любовник, чем никакого».

Если на данном этапе вы одна, у вас есть все шансы встретить хорошего человека, с которым вы будете счастливы и получите наслаждение от секса. Если уж вы не боитесь незнакомых собак, то незнакомых мужчин — и подавно!

Если вы набрали более 41 балла:

Вы — самая настоящая сексуальная авантюристка! На секс вы настроены всегда, в любую погоду, и любите любовные приключения.

Задумайтесь над одним вопросом: а не является ли легкость сексуального сближения с мужчиной своеобразным синдромом донжуанизма в женском варианте? Не хотите ли вы лишний раз самоутвердиться с помощью секса? Не проверяете ли таким образом свою сексуальную привлекательность для противоположного пола? Если это так, то это чревато. Вам будет трудно остановиться, потому что даже при большом числе любовников вы будете постоянно сомневаться в своей привлекательности, и вам потребуются все новые и новые подтверждения этому. Вы будете обманываться: «Меня все хотят», — а мужчины будут расценивать вас как легкодоступную женщину.

Есть и еще одна оборотная сторона вашего сексуального авантюризма — риск заражения заболеваниями, передающимися половым путем. Новый партнер — это неплохо, но все же не стоит менять мужчин, как перчатки. Когда-то надо и остановиться.

Бальзаковский возраст



Прожито тридцать лет. А впереди еще столько же. Как жить?!

Д.Е.

Большинство женщин трепетно относятся к своему возрасту, придавая ему чрезвычайно важное значение. Если представительница прекрасного пола зациклена на этом, то ее тревоги, как правило, обусловлены неуверенностью в себе.

Порой мы сами портим себе жизнь ненужными размышлениями, сомнениями, анализом прошлого и безуспешной попыткой заглянуть в будущее, вместо того чтобы просто жить, наслаждаясь каждой минутой, каждым днем настоящего.

Виконтессе де Босеан, героине романа Бальзака, благодаря которому появился ныне популярный термин, было тридцать лет. Для французской аристократки тех времен возраст и в самом деле был критическим – женщины увядали быстрее, чем теперь, а для дамы, чей смысл жизни – любовные интрижки и поклонение мужчин, грань тридцатилетия была почти равносильна социальной смерти. Привыкшая блистать в свете красавица виконтесса не могла удовлетвориться рукоделием, превратившись в до-

машнюю затворницу, а потому для нее этот рубеж и в самом деле был драматичен – будущего нет, есть лишь прошлое, но это слабое утешение.

В наши дни эта проблема стоит не так остро. И все же вопрос: «Что будет дальше?» – тревожит многих представительниц прекрасного пола. Чтобы ответить на него, достаточно заглянуть в свое прошлое – именно в нем заложен зародыш будущего.

От того, как вы прожили предшествующие годы, во многом зависит, как сложится ваша дальнейшая жизнь.

И вместе с тем нет ничего фатального. Каждый из нас – архитектор собственной судьбы. Никогда не поздно сказать себе: «Стоп! Мне не нравится моя жизнь, я не хочу продолжать в том же духе».

В юности хочется жить ускоренными темпами, чтобы опередить время и поскорее приобрести то, что придет и при естественном ходе событий: независимость, сексуальный опыт, обручальное кольцо, образование, приличную работу, достаток. Перечень того, что хочется, у каждого человека индивидуален: одни желают сделать карьеру, другие – обрести счастье в браке, третьим нужно все по максимуму.

И вот достигнут важный рубеж – тридцатилетие, – возраст, в котором каждый человек оглядывается на свое прошлое и задумывается, все ли получилось так, как мечталось в юности.



Жизнь – самый искусный сценарист.
Д.Е.

Особенно тягостно вступать в этот период, если реальность кардинально расходится с ожиданиями. К примеру, женщина не обременяла

себя высокими запросами, ей вполне было бы достаточно того, что называется «простым бабским счастьем»: любимый и любящий муж, здоровые дети, уютный дом. А в действительности рядом с ней зануда, или деспот, или бездельник, или пьяница, о материальном достатке речи нет, она не живет, а «выживает», с тоской думая, как свести концы с концами, с детьми тоже бесконечные проблемы.



Объявление: «Одинокая интеллигентная дама познакомится с солидным состоятельным человеком, не имеющим вредных привычек – спрашивать женщин о возрасте и экономить деньги».

Или женщина строила планы реализовать себя в профессиональной сфере. И вот она получила образование, но отдачи нет.

Моя пациентка Эмма призналась, что в студенческие годы мечтала стать гематологом. «Однажды я была в компании немолодых мужчин, – рассказывала она. – Этакий наивный одуванчик, студентка-второкурсница, а вокруг маститые эскулапы, остепененные учеными званиями. Я взахлеб повествую, как мне хочется отдать все силы гематологии, совершить открытие, чтобы помочь больным с заболеваниями крови, а мои собеседники смотрят на меня снисходительными взглядами. Один из них спросил, что же такого-этакого я намерена сотворить, а я ответила, что готова всю свою кровь отдать, но добьюсь поставленной цели. Этот циник вылил на меня холодный душ, заявив, что даже всей моей крови хватит от силы на пару больных».

Гематологом Эмма не стала, а вышла замуж за того самого циника, пытавшегося умерить ее молодой задор. Через год она родила двойня-

шек, у обоих мальчиков родовая травма. Эмма дважды брала академический отпуск, потом ей и вовсе стало не до учебы — ни одна няня не могла справиться с ее мальчишками. Да и самой молодой матери с ними было тяжело. Детские невропатологи придумали новый диагноз: «Моторный ребенок». На психиатрическом языке это называется органическим поражением центральной нервной системы.

Муж Эммы оказался типичным эгоистом. Женился на девятнадцатилетней, тщась надеждой, что та потешит его увядающую плоть, а, как он сам выразился: «Получил одни проблемы». Юную Эмму не остановило, что ее избранник уже дважды был женат и оставил обеих жен с детьми. Точно так же он поступил и с ней — нашел другую, такую же наивную и неопытную, движимый эгоистическим намерением «омолодиться» рядом с юным созданием.



Не верьте, будто бы мужчине столько лет, на сколько он себя чувствует. Ему столько лет, сколько и зим.

Д.Е.

Эмма все же закончила институт, но от честолюбивых планов ей пришлось отказаться — в науке теперь на жизнь не заработаешь. Алиментов от мужа не хватало — у него оклад три тысячи рублей, хотя он доктор наук. А дети хотят кушать каждый день...

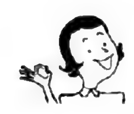
Участковым врачам по крайней мере платили зарплату, и Эмма согласилась работать в поликлинике. Как она сама говорила: «Я не врач, а администратор, моя задача — побыстрее принять больных, чтобы в коридоре не скапливалась очередь и пациенты не ворчали. Строчу в амбулаторной карте, выписываю шаблонные рецепты, даю больничный и мечтаю, чтобы прием поскорее закончился. Даже в туалет не отлу-

чишься – сидящие в очереди тут же начинают ворчать. Постоянно приходят одни и те же бабули с просьбой померить давление, сидят по полчаса, в сотый раз рассказывая про головную боль и прочие недуги, и никакими силами их из кабинета не выставишь, пока не выговорятся. Дома их слушать никто не желает, они всем уже осточертели со своими жалобами, вот и ходят ко мне – я обязана их выслушивать. Видеть их уже не могу... Потом нужно бежать на вызовы – тоже удовольствие ниже среднего. Иногда с трудом сдерживаюсь, когда вижу, что здоровенный бугай лежит в постели с температурой 37,1 и строит из себя умирающего. А во время эпидемии гриппа просто кошмар».

В юности она чувствовала в себе силы необъятные и мечтала сказать новое слово в науке, а теперь была вынуждена заниматься рутиной, чтобы худо-бедно заработать на жизнь себе и детям.

И вот накануне своего тридцатилетия Эмма сидела вечером дома. Одна. Сыновья уже спали, а именинница открыла припасенную бутылку шампанского, сама себе налила и, чокаясь с бутылкой, сама себе вслух желала счастья, мысленно возражая: «Да какое уж тут счастье... Устала от всего, выдохлась, хочется уснуть и не просыпаться. Гори оно все огнем...»

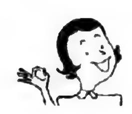
Спустя пару месяцев ей попалась на глаза моя книга «Одинокая женщина ищет...». Эмма разыскала мой номер телефона и пришла. «Мы обе закончили один и тот же институт, но такие разные, – грустно сказала она. – Мне тридцать лет, но я не хочу прожить еще столько же, ведь лучше уже не будет. Итог моей жизни: одинока, работу ненавижу, двое детей, на которых постоянно жалуются учителя, и тоска по вечерам. Я в тупике. Смотрю на свои фотографии студенческих лет и удивляюсь – неужели это я? Теперь я душой – старуха».



«За последние годы я постарела на несколько месяцев!»

Д.Е.

«В чем трагедия, Эмма? — спросила я свою пациентку, выслушав ее печальную исповедь. — Вы здоровы, и это самое главное ваше богатство. У вас есть профессия, и это второе ваше богатство. Вы не любите свою работу, но ведь можно найти другое место. Ваши дети нуждаются в квалифицированном лечении. Все проблемы устранимы. Вам всего лишь нужен стимул, чтобы встряхнуться. Есть немало женщин, оказавшихся в гораздо худшем положении, — у них в отличие от вас нет ни жилья, ни приличной работы, ни средств к существованию, а на руках маленький ребенок, — но они не сдаются».



Все в ваших руках, главное — их не опускать.

Д.Е.

С тех пор прошло около трех лет. Эмма устроилась в шведскую страховую компанию, ее заработки позволяют обеспечить сыновьям должный режим и лечение. Мальчики живут в загородном санатории, под наблюдением детского психиатра, и теперь учителя на них не жалуются. Через год, когда они закончат восьмой класс, Эммины дети смогут учиться в обычной школе. Сама Эмма выглядит ухоженной элегантной дамой, работа ей нравится, да и вообще она считает, что наконец-то обрела вкус к жизни.

Недавно она позвонила мне и попросила: «Напишите обо мне в своей новой книге. И скажите всем женщинам, приближающимся к тридцати, чтобы они не отчаивались — у них все еще впереди».

Совершенно с нею согласна. Порой именно тридцатилетний рубеж позволяет провести ревизию прошлого и сказать себе: «Черт побери, а что это я закисла?! Я же не живу, а прозябаю. Пора брать судьбу в собственные руки».



Тридцать лет – это не финал молодости, а начало жизни.

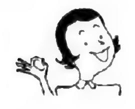
Д.Е.

Даже если все получилось, как хотелось, и сожалеть по большому счету не о чем, вступление в бальзаковский возраст для многих женщин — трудное испытание.

Для меня самой это был нелегкий период. В день рождения с утра я ревела и даже не хотела видеть своих друзей. «Что праздновать? — думала я, глядя на себя в зеркало и отмечая то, что отняли годы. — То, что мне сегодня стукнуло тридцать?!» Я обзвонила друзей с просьбой не приходить, на что все они заявили, что на день рождения являются без приглашения и нашествия гостей мне все равно не избежать. Через час примчалась одна из подруг и, застав меня зареванную и в растрепанных чувствах, расхохоталась: «Вот дурочка-то! Чего ты рыдаешь? Ты же еще только начинаешь жить!» Она на десять лет старше меня, но и тогда, и теперь ощущает себя молодой и привлекательной, и в самом деле молода и привлекательна. Не обращая внимания на мои стенания, что я уже старая и мне пора на свалку жизни, подруга деловито заявила: «Так, быстро утирай сопли, одевайся и мажься по полной программе. Ты должна встретить гостей во всеоружии молодости и красоты». Пришлось утереть сопли и слезы и подчиниться — напору моей подруги трудно противостоять. А когда пришли друзья, я быстро забыла свои печали.

Многие мои подруги признавались, что пере-

жили нечто подобное, но это состояние было кратковременным. Теперь мы переходим уже на шестой десяток и ни о чем не жалеем.



Если свой возраст не драматизировать, с ним вполне можно примириться в любом возрасте.

Д.Е.

«Мои года — мое богатство», — пел Вахтанг Кикабидзе. Это и в самом деле так. Все мои подруги — состоявшиеся женщины, все при деле, независимы и самодостаточны. Наш общий девиз: «Женщины могут все!» Именно так я назвала серию своих романов, потому что женщина и в самом деле может все. Если захочет.

Драматическое восприятие собственного возраста обычно отражает не внешние проблемы (вплоть до глобальных обобщений: «Жизнь не удалась»), а внутренние.

Мне десятки раз приходилось слышать от своих пациенток: «Старею... Скоро стукнет тридцать». А я смотрю на них, улыбаясь, и отвечаю: «Я на два десятка лет старше, но не считаю, что старею». Мои собеседницы обычно говорят что-то вроде: «Ну, это ведь вы... Вы счастливая женщина». И в этом они совершенно правы, неосознанно почувствовав суть своей проблемы: дело не в паспортном возрасте, а в самоощущении.

Счастливой можно быть в любом возрасте, годы тут совершенно ни при чем. А несчастной бывают и в восемнадцать.

«Мадам, сколько вам лет?»

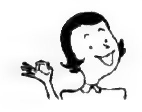


Никогда никому не говорите ни сколько вам лет, ни на сколько вы выглядите.

Д.Е.

Возраст женщины имеет два аспекта. Первый – как мы сами себя ощущаем. Тут совсем не обязательно быть в ладах с арифметикой и знать точную цифру. Суть – ощущаете ли вы себя молодой или чувствуете, что неумолимо стареете. Второй аспект – как нас воспринимают окружающие и согласны ли они с нашим мнением.

С определенного этапа женщине бывает трудно с ходу ответить на вопрос, сколько ей лет. Иногда ведь приходится это делать, например, в беседе с врачом или, упаси господи, – с представителем правоохранительных органов. И тогда мы возводим очи горе и начинаем судорожно высчитывать, вспоминая, «какое нынче тысячелетье на дворе», и отнимая год своего рождения. Быть может, окружающие воспринимают такое поведение как кокетство, но это истинная правда – многие представительницы прекрасного пола не могут с лету дать точный ответ.



Не обременяйте чистосердечным признанием чужую душу.

Д.Е.

Лично для меня одно время это было большой проблемой — с арифметикой я не в ладах, а собственный возраст, однажды «переболев» кризисом тридцатилетия, уже давно не беру в голову, и у меня не было необходимости помнить, сколько же натикало. Из-за этого я не раз попадала впросак и даже выглядела полной идиоткой.

Однажды суровые полковники, стоявшие на вахте в Белом доме, спустили меня на землю, заявив: «Мадам, ваш паспорт недействителен». — «Как это?» — возмутилась я. «Он у вас уже три года просрочен», — оповестил меня строгий страж покоя тех, кто денно и нощно печется о нашем с вами благе. «Да ну?» — изумилась я. «У вас старая фотография, а в сорок пять лет вы должны были ее поменять», — вразумлял меня «настоящий полковник», видимо, дивясь моей бестолковости. «А мне уже сорок восемь? — ахнула я. — Ну надо же... А я и не заметила». Больше всего меня поразило, что он не поленился выяснить в моем паспорте, в каком году я родилась, и вычислить, сколько же мне стукнуло. Я таращилась на него с искренним изумлением, причем ничуть не придуривалась, правда, причина моего недоумения осталась ему непонятна. «Делать ему, что ли, больше нечего, как высчитывать, сколько лет посетителям?..» — вот о чем я думала. В Белый дом меня все же пропустили, настоятельно порекомендовав поменять паспорт. Поменяла я его лишь спустя год, и меня еще не раз пропускали во всякие серьезные учреждения, но, к счастью, никому не пришло в голову напоминать о моем возрасте и просроченном паспорте.



Необязательно помнить свой возраст, вполне достаточно, если вы помните возраст своих подруг.

Д.Е.

Меня часто спрашивают пациентки, что делать, познакомившись с мужчиной, — говорить ли ему о своем возрасте, а если нет, то как обойти этот скользкий вопрос.

Врать на прямой вопрос собеседника: «Сколько вам лет?» — не лучший выход. В этом случае отшутитесь, использовав одну из приведенных здесь ироничных фраз, но запишите себе на корочку, что ваш собеседник бестактен и для продолжения отношений скорее всего бесперспективен. Если он для вас эмоционально не зна́чим, мысленно отметьте, что от него можно ждать неприятных неожиданностей, и заранее будьте к ним готовы.

Воспитанный мужчина никогда не задаст подобного вопроса женщине. Умный понимает, что не получит правдивого ответа, а имеющий немалый опыт общения с прекрасным полом знает, что эту болевую точку задевать нельзя.



Иногда и женщину можно чуть-чуть уколоть, но только не в то место, куда ее колют все!

Д.Е.

Если вы в этом мужчине эмоционально заинтересованы, не говорите о своем возрасте до тех пор, пока не узнаете его получше и не будете уверены, что это не явится для него шоком. Если ваш знакомый принимает вас такой, какая вы есть, это не повлияет на ваши отношения. Но пока они еще в неустойчивом состоянии, лучше избегать этой темы.

Обычно женщина испытывает сомнения, если новый знакомый младше ее или примерно ровесник.

«Вдруг он подумает, что я для него уже старовата?» — вот что ее тревожит.



Скрыть возраст легко, вес – гораздо сложнее.

Д.Е.

Олеся, моя 37-летняя пациентка, рассказывала, что полгода назад познакомилась с двадцатипятилетним парнем по имени Юрий.

Она разведена, он женат, супруга на четыре года моложе.

Юрий приехал по какой-то надобности в офис фирмы, где работает Олеся, а там в основном дамский коллектив. Немногочисленные Олесины коллеги — предпенсионного возраста, так что в аспекте служебного романа бесперспективны.

У одной дамы как раз был день рождения, именинница запаслась бутылкой шампанского и тортом, а появление смазливого молодого человека было воспринято женской частью коллектива с энтузиазмом.

Юрия быстро уговорили принять участие в предстоящем торжестве, тут же послали гонца, свернули работу, и веселье началось.

Так уж получилось, что Юрий сразу заинтересовался Олесей, хотя в коллективе есть миловидные курьерши и прочие юные создания.

Олесе молодой человек тоже нравился, и они, к разочарованию остальных дам, вскоре ускользнули, движимые одним желанием. Вопрос был лишь один: где?

У Олеси шестнадцатилетний сын и однокомнатная квартира, у Юрия — жена.



Отправляясь на многолюдное торжество без спутника, порядочная женщина лелеет планы продемонстрировать красивое нижнее белье кому-нибудь из гостей.

Д.Е.

Но молодой человек оказался инициативным и предложил предаться плотским радостям в бане. Неискушенная Олеся поначалу удивилась – где там можно уединиться? Видимо, у ее будущего любовника был опыт в такого рода делах, и он уверенно привел Олесю к какому-то заведению, постучал в дверь черного хода, вручил немолодой служительнице энную сумму, и та предоставила им отдельную душевую кабинку. Дверь там запиралась на щеколду, имелся небольшой «предбанник» со скамьей, – в общем, все, что нужно горящим желанием мужчине и женщине.



Раздеваясь во время интимного свидания, не забудьте оставить на себе хоть что-то – для стимуляции мужского воображения.

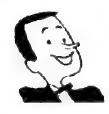
Д.Е.

Первый раз все было быстро и торопливо, в Г-образной позе, потом новоиспеченные любовники решили вместе принять душ и продолжить любовные игры. Все было замечательно, и не раз, а для подогрева сексуального пыла партнер приобрел у служительницы бутылку горячительного. И вдруг Юрий ляпнул: «Лесь, а что это у тебя грудь такая дряблая? У моей жены, между прочим, торчком стоит». В первый момент Олеся опешила и чуть было не брякнула: «Ну и иди к своей жене!» Но она умная женщина. Сдержалась и ответила: «Ну и что? Ты же сейчас со

мной, а не с ней, и мы неплохо провели время». – «Это точно!» – воодушевился любовник и решил не терять времени, раз уплачено за пользование кабинкой.

Расстались они в первом часу ночи, обменявшись телефонами. На следующее утро Юрий позвонил Олесе на работу и сообщил, что жена его выгнала. «Спал в собственном подъезде возле батареи, как бомж, – горестно поведал он. – Заявляться к родителям в четвертом часу ночи с расцарапанной физиономией я не рискнул». Любовники договорились встретиться после работы, посидели в кафе, потом Юрий отправился мириться с супругой, а поздно вечером позвонил Олесе и оповестил, что жена выгнала его окончательно, и он перевез свои вещи к родителям.



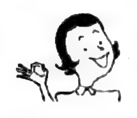


– Ты чего такая смурная?
– Поверила объявлению. Написано: «Мы докажем, что вы можете выглядеть гораздо моложе, чем сейчас». Пошла. Оказалось – бюро ритуальных услуг.

Любовники перезванивались и встречались в течение месяца, и все это время Олеся терзалась сомнениями – что делать? На банно-сексуальные развлечения у Юрия уже не было денег, не ей же платить?! Но и привести к себе любовника на часок-другой, когда в любой момент может нагрянуть сын, тоже неприемлемо. Но больше всего ее беспокоила разница в возрасте. Она бы не прочь жить вместе с ним, но Юрий уже ляпнул бестактность, а что будет дальше? Да и как разместиться троим в однокомнатной квартире? Олеся обратилась к матери, и та быстро решила проблему. Олесины родители живут по соседству, и бабушка предложила забрать внука

к себе. «Даже если полгода с ним поживешь, и то до́бре, – сказала Олесе мудрая мама. – Что ж хоронить-то себя в четырех стенах?! А может, у вас сладится».

Юрий переехал к Олесе, и, хотя на первый взгляд показался ей шалопаем, она была приятно удивлена, когда они стали жить вместе. С ее сыном Юрий легко подружился, с Олесиными родителями тоже нашел контакт, да и сама Олеся сразу почувствовала, что в доме есть мужчина. Впервые услышав: «Дай, я сам», – когда она по старой привычке пыталась что-то сделать по хозяйству, Олеся чуть дар речи не потеряла. Она уже почти десять лет жила без мужа и научилась все делать сама. «Ну куда ты полезла?» – укоризненно заявил ей Юрий, когда Олеся забралась на стремянку, чтобы достать с антресолей зимние вещи сына. В общем, любовник устраивал ее по всем параметрам, в том числе и сексуально, но мучил вопрос – устраивает ли его она? Не потому ли он переехал к ней, что ему не хочется жить с родителями? В общем-то, для такого вывода не было никаких оснований – со своими родителями Юрий тоже ладил, – но ведь женщина частенько терзает себя дурацкими сомнениями.

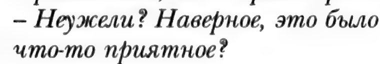


Женщиной неопределенного возраста можно быть до неопределенного возраста.

Д.Е.

Это Олесю угнетало, и она пришла ко мне за советом. «Юра до сих пор не знает, сколько мне лет, – сказала она. – Боюсь, что, если ему станет известно, что я на двенадцать лет старше, он решит, что я ему не подхожу». – «Но сейчас он ведь так не думает», – возразила я. «Да, пока не знает о нашей разнице в возрасте». – «Но вы

вместе уже полгода, узнали друг друга, вам комфортно вдвоем, — напомнила я. — Почему же его отношение должно кардинально измениться, если он узнает, сколько вам лет?» — «Боюсь...» — ответила моя пациентка. «Боитесь потерять его? — уточнила я, а Олеся молча кивнула. — Все зависит от ваших с ним отношений. Само по себе известие о разнице в возрасте вряд ли станет причиной разрыва. К тому же Юрий не столь наивен — вашему сыну шестнадцать лет, примерно прикинуть, сколько вам, не так уж сложно. А плюс-минус пару лет роли не сыграет».

Дама позднебальзаковского возраста кокетничает с молодым мужчиной.
– Как только подумаю о своем сорокалетии, меня прямо дрожь берет.

– Неужели? Наверное, это было что-то приятное?

Моя собеседница успокоилась, поняв, что ее возраст для любовника давно не секрет. Про то, что у жены «грудь торчком», он уже давно не вспоминает. «Юра очень любит секс, — призналась моя пациентка. — До недавнего времени я и не подозревала, что тоже люблю это дело. В тот день, когда мы познакомились, меня будто током ударило — захотелось, и все! И мне было плевать, что наши дамы потом всласть поточат язычки. До сих пор ехидничают, но я понимаю, что это от зависти».



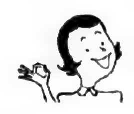
Она вступила в критический возраст – всех критикует.

Д.Е.

Олеся попросила: «Диля Дэрдовна, научите меня, что делать, чтобы Юра не потерял ко мне сексуального интереса. Мне кажется, что имен-

но это главная причина — почему он со мной. Жена его совсем не баловала, она очень капризная, скандальная, соглашалась после торга и с таким видом, будто делает ему великое одолжение. А я совсем ничего не умею. Купила несколько книг, как приворожить мужчину, а там одна ерунда, в такие глупости я не верю».

Олеся с Юрой вместе уже пятый год. О браке она речь не заводит. Зачем? Им и так хорошо. Кстати, о том, что у нее грудь дряблая, любовник больше не упоминал, хотя сейчас Олесе сорок два года, и ее грудь, само собой, более упругой не стала.



Грех творят люди, но вкус у него божественный.

Д.Е.

Проблема сокрытия своих лет обычно беспокоит дам позднебальзаковского возраста, когда есть перспектива близких отношений с человеком иного круга.

В этом случае женщина избавлена от доноса подруг и прочих «доброжелателей», которые с иезуитской улыбкой могут просветить потенциального поклонника о действительном положении вещей.

И в самом деле, для некоторой категории мужчин возраст партнерши имеет важное значение.

Как правило, это проблемные люди, придающие большое значение чужому мнению, чрезвычайно дорожащие своим реноме, хотя сами опутаны предрассудками и комплексами. Они не уверены в себе, а потому самоутверждаются за счет внешних атрибутов.

Для них смерти подобно услышать: «Ничего лучшего, чем эта, ты не нашел?» От таких горепоклонников лучше держаться подальше — с ни-

ми одни проблемы. Подобно скорпиону, они жалят и себя, и окружающих.

Нормальных отношений с таким мужчиной не построишь, при любой неприятности он во всем обвинит вас.



Когда пришла пора отвечать за первый грех, Адам всю вину взвалил на Еву.

Д.Е.

Если уж так получилось, что вам приходится раскрыть тайну своего возраста, скажите об этом спокойным тоном, давая понять, что ничуть не тяготитесь прожитыми годами, как раз наоборот, гордитесь ими. Уверенная в себе (но не самоуверенная!) женщина всегда производит положительное впечатление. Рядом с нею мужчина чувствует себя уверенно и спокойно — она не доставит ему хлопот.

Лично я никогда не скрываю своего возраста (правда, могу ошибиться на пару лет, но не сознательно, а в силу рассеянности), и мужчины почему-то не падают в обморок, узнав, что я на десять-пятнадцать лет старше или мы ровесники. Я общаюсь с людьми широкого возрастного диапазона — от совсем юных до пожилых, — никогда не подстраиваюсь под возраст собеседника, и, уверяю вас, даже семнадцатилетний юноша не думает при этом: «Да как она может меня понять?! Она ж уже старуха!»

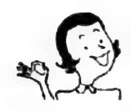
Даже если я не объявляю, что мне уже пятьдесят, любой человек, знакомый с арифметикой, легко сосчитает: институт плюс почти три десятка лет работы врачом-психиатром, вот и получается «полтинник». И тем не менее мне тоже приятно, когда мужчины говорят комплименты. Пусть и врут, но душу это греет.



Лучший комплимент – тот, что правдивее правды.

Д.Е.

Недавно у меня была презентация, а перед этим презентовался народный артист Евгений Весник, и мы, как водится, общались в кулуарах. Он не только замечательный артист, но и талантливый писатель, к тому же юморной и остроумный человек. Почувствовав во мне благодарную зрительницу, Весник устроил спектакль одного актера. Я хохотала так, что потом скулы болели. Евгений Яковлевич фронтовик, имеет восемь боевых орденов. Когда я сказала, что мой отец тоже воевал, дошел до Берлина, Весник изумился: «Так сколько же вам лет, Диля? Я думал – двадцать девять». Сказано было так искренне, что, не будь я психиатром, – поверила бы. Вот что значит настоящий мужчина! Умеет потрафить женщине.



Пусть врал – но как красиво!

Д.Е.

Мы хохмили и болтали почти три часа, хотя первоначально Весник планировал уйти сразу после своей презентации.

Расстались мы друзьями, с объятиями, поцелуями и хохмочками типа: «Уединимся как-нибудь в кустиках».

Почему Евгений Яковлевич решил сделать мне комплимент? Наверное, вы уже догадались – ему было комфортно, потому что я внимала и от души смеялась над его байками и остротами.

Он и в самом деле прекрасный собеседник, и я получила колоссальное удовольствие от общения с ним.

Но и Евгений Яковлевич получил то, что так

нужно каждому мужчине, не только артисту, — заинтересованную слушательницу.

Итак, каков вывод? Думаю, вы уже и сами поняли.



Если у женщины кривые ноги, у нее есть возможность привлечь внимание мужчины глубоким декольте.

Д.Е.

По аналогии с этой шуткой — если хотите услышать комплимент в свой адрес, привлечь внимание к собственной персоне и одновременно отвлечь от своего возраста, — будьте внимательной слушательницей. Необязательно самой сыпать остротами, хотя это и желательно, если ваш собеседник обладает чувством юмора. Возьмите на вооружение некоторые ироничные фразы из этой книги и других книг серии «Откровенно о сокровенном» и со спокойной душой выдавайте за собственные перлы, я буду не в претензии, лишь бы вам пошло на пользу.

Если вы произведете на нового знакомого впечатление как легкая в общении собеседница, ему будет наплевать, сколько вам лет, даже если вы годитесь ему в бабушки.



Каждая женщина имеет тот возраст, которого заслуживает.

Коко Шанель

Мы, женщины, имеем обыкновение брать в голову всякую ерунду и жевать-пережевывать. Нет, чтобы ценить то, что имеем, не брать в голову то, чего брать не следует, и получать удовольствие от каждого прожитого дня — мы непременно отравим себе жизнь переживаниями. И на солнце выискиваем пятна, и в своей жизни непременно найдем повод для печали. Час-

тенько мы ведем себя как в известной притче. Послали девушку в погреб за вином, час нет девицы, два, наконец родители выходят, а дочка сидит на пороге и рыдает: «Вот выйду замуж, родится у меня дочь, я ее тоже пошлю за вином в погреб, а она упадет с лестницы в погреб и разобьется».

Мораль ясна, мои милые читательницы? Так что поменьше загружайте мозги ненужными размышлизмами.



Женщины тем выше ценятся, чем больше они прожили.

Катрин Денев

Сексуальных пенсионерок не бывает



Какие наши годы!

Женская мудрость

Бытует мнение, что если у женщины уже прошел климакс, то теперь она стала «сексуальной пенсионеркой». Да ничего подобного!

 ***Женщина оргазмична до конца жизни.***

После шестидесяти лет половое влечение снижается, однако не у всех. Гинекологи утверждают, что на седьмом десятке влагалище становится сухим, из-за этого половой акт бывает болезненным, и женщина отказывается от интимной жизни.

А кремы, гели, вазелин и прочие смазочные вещества на что?! Кроме того, есть ведь и другие способы, кроме коитуса.



Дамочка пенсионного вида предлагает себя прохожему. Он удивленно:

– Бабуля, ты уже даже не развалюха, ты уже – могила!

– Согласна, касатик: могила – моя, а «покойничек» – твой.

У меня был пациент, 23-летний Олег, красавчик-бисексуал. «Для души» он развлекался с геями, а для заработка — обслуживал дам весьма преклонного возраста. У него была сутенерша, которая принимала заявки, звонила Олегу, и тот выезжал к «клиентке» на дом. «Клиентура» — только после пятидесяти лет. Есть среди его «клиенток» и 70—75-летние. Он говорит, что они еще «ого-го!» — очень даже охочи до сексуальных утех. У некоторых есть молодые мужья. Очевидно, даже этого им «мало», раз они пользуются услугами Олега.

Свой выбор именно престарелых «клиенток» Олег объясняет тем, что, во-первых, они очень щедры, нередко платят гораздо больше сверх положенной таксы, а уж если «мальчик» очень понравится, то «озолотят». Во-вторых, такие дамы предпочитают постоянных партнеров, поэтому Олег всегда обеспечен «работой». В-третьих, они относятся к нему с материнской нежностью (Олег вырос в детдоме), живо интересуются его делами, расспрашивают о житье-бытье, дают дельные советы, выручают в сложных ситуациях. А в-четвертых, и это самое главное, он говорит: «Я их всех люблю». Вот так-то!

Однако, милые дамы, не поймите меня так, будто я советую вам обращаться к платным услугам «мальчиков для сексуальных утех». Данный пример приведен лишь в качестве подтверждения факта, что женщина любого возраста может заниматься сексом.



Одноразовая связь.

Д.Е.

Основная проблема женщины в возрасте — отсутствие подходящего партнера. Не от хорошей жизни дамы вынуждены пользоваться услугами мужчин-проституток (или проститутов?). Их ровесники либо уже совсем «не могут», либо

«могут», но «недостаточно», либо сами ищут подтверждения своей мужской силы в объятиях молоденькой любовницы.

Более половины женщин старше сорока лет разведены. Мужчины тоже, но разведенному мужчине в возрасте проще найти молодую партнершу (особенно если разница в возрасте компенсируется дензнаками). А женщинам тоже хочется и тепла, и мужского внимания. Да и секса тоже. А что в этом плохого?!

Если вы замужем, но с мужем уже давно нет «интима», если вы считаете, что в вашем возрасте пора «побороть жало плоти» и думать о внуках, а не о плотских утехах, — у вас есть возможность пересмотреть свое мнение. Прочтите книги о сексе, выберите для себя наиболее оптимальные советы, которые «ложатся на душу» применительно к вашему воспитанию, нравственности и диапазону приемлемости, обсудите все с мужем и, если он согласится, — рискните. Хуже все равно не будет, если вы уже давным-давно не живете половой жизнью. Но есть немалый шанс, что ваша жизнь кардинально изменится. В моей практике таких случаев сотни.



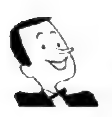
Женщины делятся на две категории: молодые и хорошо сохранившиеся.

Д.Е.

Читательницы часто спрашивают, до какого возраста можно заниматься сексом. Отвечу: нет никаких возрастных ограничений, если вы оба здоровы и вам обоим это доставляет удовольствие. И пожилые люди занимаются сексом, и даже очень старые. Ученые говорят, что это продлевает жизнь и сохраняет здоровье.

Ограничений по возрасту ни для любви, ни для секса нет.

Сколько бы ни было вам лет, даже если раньше вы были неудачливы в любви, не теряйте надежды. В любом возрасте можно изменить свою жизнь и стать счастливой.

Посмотрел дедок по телевизору «Плейбой», выпил четверть самогона и решил молодость вспомнить.
– Бабка, давай, а?
– Давай, – обрадовалась та.
Да вот беда: забыли как!
– А ты сходи в коровник, посмотри, как бык с коровой это делают, – говорит бабка.
Заходит дед в коровник, а там темно, бык в одном углу, корова в другом.
– Му-у-у-у – бык.
– Му-у-у-у – корова.
Тыг-дык, тыг-дык, тык-дык, бах-бах!
Дед прибегает:
– Теперь знаю, как надо. Бабка, становись в угол!
Та свет выключила, встала в угол спиной к деду, задрала юбку и наклонилась.
– Му-у-у-у – старуха из своего угла.
– Му-у-у-у! – дед в ответ. Возбудился, глаза налились красным, как у быка, и так же копытом землю роет от возбуждения.
Тыг-дык, тыг-дык, тык-дык, бах-бах, та-ра-рах, ух, бух, бубух!
Старуха стояла-стояла в своем углу и говорит в темноту:
– Му-у-у-у...
Тишина. Она опять:
– Му-у-у-у...

Вдруг откуда-то снизу полупридушенный голос:

– Я когда вылезу, рога тебе, старая, обломаю... Сколь раз тебе говорил, что подпол закрывать надо!

47-летняя Валя, моя пациентка, не интересовалась ни сексом, ни мужчинами, всегда считала себя «уродиной» и «ошибкой природы». На самом деле это не так. Она очень остроумна, с живым умом, оптимистка и хохотушка. Сама говорит, что ее все считают «душой компании», без нее не обходится ни одна вечеринка, она вечный балагур и шутница, обожает всяческие розыгрыши. Когда Валя рассказывает смешные истории и сама заразительно хохочет, у нее появляются ямочки на щеках, она становится очень симпатичной. Валя очень обаятельна, хотя все ее поведение нарочито мужеподобное, а в пренебрежении своей внешностью есть даже некоторая бравада. Она небрежно одевается, не пользуется косметикой, носит короткую стрижку. Любит мужские компании, среди мужчин чувствует себя «как рыба в воде», «глушит водку стаканами» наравне с ними. Выпить любит, но пьет только в компании. Тяги к алкоголю нет, без спиртного спокойно может обходиться месяцами. «Выпить и похохмить» – это ее любимое развлечение.

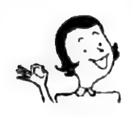
Валя дважды была замужем, но расходилась уже через несколько месяцев. Детей у нее нет, живет одна.

Со временем мне удалось переубедить пациентку, что она зря вбила себе в голову мнение о своей внешней непривлекательности. «Эх, где вы были раньше, доктор, когда я была помоложе, – сказала она мне как-то, – теперь уж я старуха, кто на меня позарится. Ни ребенка не родила, ни пожила, как человек».

Со временем Валя стала мягче. Как-то пришла на консультацию, подкрасив губы и с новой прической – мелким перманентом. Мелкие куд-

ряшки к ее крупному обветренному лицу совершенно не шли, но тем не менее я сделала ей комплимент. Обнадеживало, что по крайней мере она начала уделять внимание своей внешности и у нее появилось стремление стать привлекательной. Валя просто расцвела от похвалы, сказав: «А вы знаете, мне никогда никто не говорил комплиментов. Хвалили за работу, а то, что я женщина, никто не замечал. В детстве мне говорили, что я уродина, а я в это поверила и вела себя как уродина. А мужикам на работе было все равно, уродина я или нет, лишь бы все было в порядке по делу».

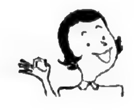
И вот, спустя какое-то время Валя привела ко мне показать своего жениха — вполне симпатичного мужчину-вдовца, который старше ее на 12 лет и на полголовы ниже. Он смотрел на нее с обожанием, называл «котиком» (при ее росте 175 см и весе 95 кг), а ей это явно нравилось — так что в чувствах была полная идиллия.



Там, где у женщины начинается любовь, кончаются все ее принципы.
Т. Долэнга-Мостович

Валя была одета не как обычно — в полинялые джинсы и джемпер, — а в красивый строгий костюм деловой женщины — темно-синий в легкую белую полоску, с белой блузкой, и ее крупная фигура выглядела очень впечатляюще. Волосы были подкрашены в платиновый цвет и лежали легкими волнами, она явно только что уложила их феном или побывала в парикмахерской. От легких теней на веках глаза казались пронзительно голубыми. У нее уже не было загара кирпичного цвета, она была слегка припудрена, но вся косметика в меру, и выглядела просто замечательно, о чем я ей тут же сказала. А ее жених сообщил, что считает Валечку просто красавицей, и надо было видеть, как ей нравились все

комплименты! Хотя она и выглядела на свои 47 лет, но это была уже другая женщина. Валя была счастлива, и это сразу было видно.



Молодость длится дольше, чем это кажется молодым.

Герцогиня Диана де Босак

Как говорила моя подруга, врач-гинеколог: «Женщины думают, что 45 лет и климакс – это конец бабьего века. Глупые! Когда они доживают до сорока пяти, они понимают, что жизнь еще только начинается!» Ей самой сейчас 50 лет, сын женат, у нее двое внуков, а она выглядит так, что дай бог каждой!

Надеюсь, мне удалось вас убедить, что сколько бы ни было вам лет, это не является препятствием для интимной жизни. Еще раз напомню, что сексуальных пенсионерок не бывает. В этом отношении прекрасный пол имеет немалое преимущество перед сильным: у последнего в силу физиологических особенностей с возрастом сексуальные возможности неуклонно снижаются. Так что пользуйтесь привилегиями, данными природой!



Пока вы ощущаете себя Женщиной, никогда не поздно начать все сначала.

Д.Е.

И напоследок...

Итак, вы уже знаете и стратегию и тактику. Вопрос лишь в том, с кем осуществить свои сокровенные желания. Если муж или любовник в постели вас больше разочаровывает, нежели радует, то в ваших силах сломать устоявшийся стереотип интимных отношений. В этом вам помимо этой книги помогут уже вышедшие в этой серии: «Гармония секса» и «Секс с изюминкой». А если в данный момент вы одиноки, ждите выхода следующих книг: в них мы поговорим о том, по каким критериям выбирать подходящего вам партнера, где и как с ним познакомиться, как его завоевать, а завоевав, удержать и, если у вас будет таковое желание, довести до загса и как потом строить отношения, чтобы ваш брак был счастливым.

А для того чтобы вы закрыли эту книгу с улыбкой – еще несколько ироничных фраз-перифраз о сексе и взаимоотношениях полов.

* * *

Сказавши А, не будь Б.

* * *

Чтобы целоваться как невинная девушка, нужно хорошенько потренироваться.

* * *

Милые девушки! Если вы решились выйти замуж, еще раз подумайте, стоит ли ради одной сосиски приобретать всю свинью?

* * *

Мужчину нужно покорять своей внешностью, а не умом — мужчины часто бывают глупы, но очень редко — слепы.

* * *

Принцип: «В постель — только после загса», — очень помогает ускорить процесс, когда мужчина не хочет жениться.

* * *

В квартиру и в душу мужчины нужно внедряться постепенно.

* * *

С возрастом вы привыкнете к своему возрасту.

* * *

«Он пытался достать языком аж до моих гланд. Нет, это не поцелуй, а разврат!»

* * *

Чтобы случайно не назвать в постели Мишу Витей, называйте всех мужчин «мой котик».

* * *

Беспроигрышный способ завоевать мужчину — сказать: «Нет».

* * *

Счастье наступило... на мозоль.

* * *

Не верьте, когда мужчина говорит, что его сердце разбито. Он имеет в виду непорядки с другим органом.

* * *

Женщине никогда не бывает столько лет, на сколько она выглядит.

* * *

От девушки пахло грехом.

* * *

К прекрасному полу безразличны лишь импотенты и «голубые». Вам остается лишь выяснить, к какой группе относится мужчина, который не обращает на вас внимания.

* * *

Женщина должна одеваться так, чтобы мужчине хотелось ее раздеть.

* * *

Чтобы быть удачливой, нужно быть зубастой. Чтобы быть зубастой, нужно иметь хорошего дантиста. Чтобы иметь хорошего дантиста – нужно быть женщиной.

* * *

Чем короче юбка, тем легче шагать в ногу со временем.

* * *

Скоро секс окончательно вытеснит любовь.

* * *

Никто не застрахован от нечаянной встречи с мужчиной своей мечты, поэтому, собираясь утром на работу, не забудьте о сексуальном белье.

* * *

Пусть каждая ваша ночь напоминает первую брачную!

* * *

Поймав мужчину, не выпускайте его из объятий.

* * *

«Малый дамский набор» — презерватив, запасные трусики и зубная щетка.

«Большой дамский набор» — дополнительно к «малому» еще и вибратор — на случай, если не повезет с партнером.

* * *

«Пятна на моей биографии появились исключительно из чистых помыслов».

* * *

Директор студии звукозаписи предложил начинающей певице прослушаться... через постель.

* * *

Мужчины внушаемы. Чтобы он ценил и не возомнил, никогда не говорите в постели: «Ты был великолепен!», но: «Я была великолепна!»

* * *

Скорее солнце встанет, чем у него.

* * *

Если не хотите, чтобы мужчина на пляже соскальзывал, не пользуйтесь маслом для загара.

* * *

Случайные любовные связи могут иметь венерическое продолжение.

* * *

Женщины, как и осетрина, второй свежести не бывают.

* * *

«Мужа не было дома, а сосед ко мне полез. Я ему так дала, что он не смог подняться».

* * *

Она знала лишь один физический закон – закон трения.

* * *

Татуировка у девушки внизу живота: «Руками не трогать!»

* * *

«Он оставил во мне глубокий след – беременность двойней».

* * *

Жене – дневные проблемы, любовнице – ночные радости.

* * *

«Изнасилования не было! Мы малек «потерлись», но на дружеской основе».

* * *

Объявление: «Ты, подонок, лишивший меня девственности в подъезде дома номер 5 по улице Разгуляева! Позвони по телефону 333-33-33».

* * *

Решив отвадить поклонника, она сказала, что сама кастрировала своего кота.

* * *

«Честно признаюсь — участвовала в групповых траханациях».

* * *

Она спала с мужчинами только потому, что боялась всякой нечисти.

* * *

Вернувшись с вечеринки, ужинать не смогла — кусок в рот не лез после того, что там было.

Дорогие читательницы:
Хотите стать героиней
новой книги Дили Еникеевой?
Напишите свою историю
и пришлите по электронной почте.
Официальный сайт Дили Еникеевой

www.enikeeva.ru

Литература

Де Анджелис Б. Секреты о мужчинах, которые должна знать каждая женщина. М.: Центр общечеловеческих ценностей, 1997.

Богатырева Е. Секреты женской психологии. СПб: Питер, 1997.

Василев С. Психология любви / Пер. с болг. М.: «Интерпринт», 1992.

Все о женщине, или Женщина — это все. СПб: Спикс, 1993.

Гитин В.Г. Эта покорная тварь женщина. Харьков: Торсинг, 1997.

Грайс Д. Тайна женского обаяния. М.: Рипол-Классик, 1998.

Еникеева Д.Д. Плохой характер или невроз. М.: Бином, 1997.

Еникеева Д.Д. Популярные основы психиатрии. Донецк: Сталкер, 1997.

Еникеева Д.Д. Сексуальная жизнь в норме и патологии. В 2 т. Донецк: Сталкер, 1997.

Еникеева Д.Д. Сексуальная жизнь женщины. М.: АСТ-пресс, 1998.

Еникеева Д.Д. Сексуальная жизнь мужчины. М.: АСТ-пресс, 1998.

Еникеева Д.Д. Популярная психиатрия. М.: АСТ-пресс, 1998.

Еникеева Д.Д. Эротические ласки и гармоничный секс. М.: Рипол-Классик, 1998.

Еникеева Д.Д. Как воспитать хорошего мужа. М.: Рипол-Классик, 1998.

Еникеева Д.Д. Муж и любовник, жена и любовница. М.: Рипол-Классик, 1998.

Еникеева Д.Д. Несчастливый брак. М.: Рипол-Классик, 1998.

Еникеева Д.Д. Одинокая женщина ищет... М.: Центрполиграф, 1999.

Еникеева Д.Д. Как перевоспитать мужа. М.: Центрполиграф, 1999.

Еникеева Д.Д. Неверный муж, неверная жена. М.: Центрполиграф, 1999.

Еникеева Д.Д. Искусство быть любимой. М.: Центрполиграф, 1999.

Еникеева Д.Д. Энциклопедия сексуальных тайн мужчины и женщины. М.: Центрполиграф, 1999.

Еникеева Д.Д. Заставь его влюбиться! М.: АСТ, 2000.

Еникеева Д.Д. Познакомлюсь для разовых встреч. М.: АСТ, 2000.

Еникеева Д.Д. Как избавиться от соперницы. М.: АСТ, 2000.

Еникеева Д.Д. Я выбрала не того мужчину. М.: АСТ, 2001.

Еникеева Д.Д. Секреты семейного счастья. М.: АСТ, 2001.

Еникеева Д.Д. Эти чертовы жены! Эти чертовы мужья! М.: АСТ, 2001.

Еникеева Д.Д. Счастье на двоих, или Психология брака (Энциклопедия интимных тайн). М.: Центрполиграф, 2001.

Еникеева Д.Д. Гармония секса. М.: ЭКСМО-Пресс, 2002.

Еникеева Д.Д. Секс с изюминкой. М.: ЭКСМО-Пресс, 2002.

Иванов Ю.М. Мужчина и женщина, или

Как стать счастливым партнером. М.: Маги и К°, 1995.

Карсон Р. Все это дела семейные./ Пер. с англ. М.: Рипол-Классик, 1999.

Кинг Д. Все мужчины – прохвосты! / Пер. с англ. М.: ФАИР-ПРЕСС, 1999.

Кислинг Б. Радости секса / Пер. с англ. М.: Триэн; ЭКСМО-ПРЕСС, 2000.

Клейн М. Спроси меня о чем угодно / Пер. с англ. М.: Рипол, 1997.

Комфорт А. Радости секса / Пер. с англ. М.: Новости, 1992.

Кузин Ф.А., Шакова И.В. Сделай себя сама. М.: «Ось89», 1999.

Норвуд Р. Не будьте рабой любви. М.: Центрполиграф, 1999.

Тейт К. Лабиринты любви. Вильнюс: Полина, 1997; М.: Полина, 1997.

Ужегов Г.Н. Лучезарное здоровье молодой женщины. Ростов-на-Дону: Феникс, 1997.

Хайнц С., Эдвардс Д. 4004 способа найти, увлечь и удержать / Пер. с англ. М.: Гранд, 1999.

Шейнов В.П. Мужчина и женщина: энциклопедия взаимоотношений. СПб: Курс, 1977.

Шорт Р. Секс, любовь или влюбленность. М.: Рипол, 1996.

Эймен Д. Две минуты для счастья / Пер. с англ. М.: Гранд, 1998.

Содержание

Диля Еникеева
СУПЕРЛЮБОВНИЦА. КАК ЕЮ СТАТЬ

Ответственный редактор *Н. Арановская*
Художественный редактор *С. Курбатов*
Технический редактор *Н. Носова*
Компьютерная верстка *А. Щербакова*
Корректор *Н. Митрофанова*

ООО «Издательство «Эксмо»
127299, Москва, ул. Клары Цеткин, д. 18, корп. 5. Тел.: 411-68-86, 956-39-21.
Home page: www.eksmo.ru E-mail: info@ eksmo.ru

Подписано в печать с готовых диапозитивов 05.08.2004.
Формат 84×90 $^{1}/_{32}$. Гарнитура «Нью-Баскервиль».
Печать офсетная. Бум. писч. Усл. печ. л. 14,0. Уч.-изд. л. 11,6.
Тираж 4100 экз. Заказ № 4481

Отпечатано в полном соответствии
с качеством предоставленных диапозитивов
в ОАО «Можайский полиграфический комбинат».
143200, г. Можайск, ул. Мира, 93.



Диля Еникеева — известный психотерапевт и сексолог с 25-летней клинической практикой, кандидат медицинских наук, автор более 70 книг различных жанров, вышедших общим тиражом свыше шести миллионов экземпляров, многие из которых стали бестселлерами.

Женщина может все. Если захочет.

- ***Если вы умеете согреть сердце мужчины лишь горячим ужином***
- ***Если секс для вас не Песнь Песней, а песенка "Пять минут, пять минут"***
- ***Если при возбуждении вас тянет не к мужчинам, а в ванну***
- ***Если вы знаете, что такое оргазм, только понаслышке***
- ***Если головная боль для вас — способ избежать постели, —***

в общем, если вы считаете, что самая удачная часть брака — до первой брачной ночи, эта книга поможет вам преодолеть ваши тревоги и сомнения. Как реализовать свои самые сокровенные желания, что делать, если партнер сачкует в постели, где граница между правдой и мифами о женском оргазме, бывают ли фригидные женщины — об этом и о многом другом вы узнаете из книги Дили Еникеевой.

Милые дамы!
Все в ваших руках.
Главное — их не опускать.



СЕКС-
МЕНЮ
XXI
века

Диля
Еникеева

СУПЕРлюбовница

Как ею стать